الامتحانات


مشكلاتها وطرائق مواجهتها

طريقك إلى التفوق والمذاكرة الفعّالة

إعداد
لجنة الترجمة والإعداد







الامتحانات: مشكلاتها وطرائق مواجهتها

طريقك إلى التفوق والمذاكرة الفعّالة

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ بَدِيعُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۖ وَإِذَا قَضَىٰٓ أَمۡرٗا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُۥ كُن فَيَكُونُ ١١٧ ﴾

صدق الله العظيم

(البقرة: 117)

الامتحانات
مشكلاتها وطرائق مواجهتها

طريقك إلي التفوق والمذاكرة الفعّالة

إعـــداد
لجنة الترجمة والإعداد

الناشر
دار الكتاب الجامعي
العيـــن

2005

الطبعة الأولى

1425هـ - 2005م

دار الكتـــاب الجامعي

عضو اتحاد الناشرين العرب
عضو المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين

العين – الإمارات العربية المتحدة

ص.ب. 16983 – هاتف : 7554845-3-00971
فاكس : 7542102-3-00971

E-mail : bookhous@emirates.net.ae

تنفيذ وطباعة برجي
+٩٦١٣٣٣٤٦٤٨/٣١٧١٢٤
عمّان: +٩٦٢٧٩٥٦٩٨٦٩٩

المحتويات

الموضوع	الصفحة

المقدمة ---------- 13

الفصل الأول
الاستعداد للامتحانات والمذاكرة واكتساب المعارف

مقدمة ---------- 16

ضبط الوقت ---------- 16

كيف تحدد سرعتك في القراءة؟ ---------- 16

تدريب: دخول المرأة الأعمال التجارية ---------- 17

كيف تستفيد من هذه التغذية الراجعة؟ ---------- 19

قياس سرعة كل قراءة ---------- 20

تدريب: ما الذي تستطيع الممرضات فعله لمواجهة البيئة الملوث ---------- 21

تدريب: البيئة التي تحيط بنا مسممة ---------- 22

تدريب: دليل الإرشاد للممرضات ---------- 23

تدريب: آليات التغلب على المشكلة ---------- 24

اختبر درجة فهمك من القراءة ---------- 26

تدريب الفهم: الأسلحة والعنف ---------- 26

التدريب الثاني: اقرأ المقال التالي بعنوان: الطاقة الكهربائية ---------- 31

تدريب آخر: ظروف الحبس ---------- 35

كيف تطور قدراتك في القراءة؟ ---------- 39

أساليب النجاح في القراءة ---------- 40

اختر المكان المناسب للقراءة ---------- 40

القراءة من شاشة الكمبيوتر ---------- 41
اجلس جلسة مريحة وصحيّة ---------- 41
امسك الورقة أو الكتاب أو المصدر بشكل مريح ---------- 41
الإضاءة الجيدة مهمة في متابعة القراءة ---------- 42
لا تجلس في مكان بارد أو حار ---------- 42
اختبر نظرك ---------- 43
لابد من استراحة بين الفينة والأخرى ---------- 43
التصفح لزيادة السرعة في القراءة ---------- 44
استراتيجية القراءة السريعة ---------- 44
تدريب: ثورة البرامج الجاهزة ---------- 45
التصفح السريع ---------- 46
استراتيجية القراءة السريعة ---------- 47
تدريب: اقرأ التقرير الآتي ---------- 47

الفصل الثاني
أسباب الغش في الاختبارات

الغش مما يعود سببه إلى الطالب ---------- 49
وقفة لتحليل وتفسير ظاهرة الغش ---------- 55
ترى متى يظهر سلوك الغش عند الطالب ؟ ---------- 56
علاقة الغش بالمجتمع ---------- 58
هل الغش سلوك عام في المجتمع؟ ---------- 58
تفسير سلوك الغش اجتماعيا ---------- 59
قد يكون سبب الغش هو النظام التربوي ---------- 60

الفصل الثالث
استراتيجية المذاكرة

تصفح المطلوب قراءته ---------- 64
ضع أسئلة لما تقرأه ---------- 66
فرز الطلاب إلى فئات ---------- 67
القراءة لتحضير الدروس والتمكن منها ---------- 69

انتبه إلى الكلمات المفتاحية والمفصلية ---------- 70
لتقرأ كل ما جاء في الصفحات لأنها تكمل بعضها بعضاً ---------- 70
الاستظهار ---------- 71
مرحلة التمكن والمراجعة ---------- 74
الملخص ---------- 76

الفصل الرابع
عود على بدء اجتياز الامتحان بكفاءة وثقة عاليتين بعد تطبيق استراتيجية المذاكرة

الاستعداد للامتحان ---------- 77
مراجعة ما قبل الامتحان ---------- 78
تصميم جدول الدراسة الخاص بالامتحان ---------- 78
جدول بأوقات الامتحان النهائي ---------- 79
تنظيم جدول المراجعة ---------- 80
كيف تراجع ما حضرته لدخول الامتحان؟ ---------- 82
صور الامتحان وأنماطه ---------- 83
كيف تواجه الامتحان؟ ---------- 85
الشروع في الامتحانات الموضوعية ---------- 87
كيف تتعرف على الكلمات الرئيسية ---------- 91
قراءة الأسئلة ذات الاختيارات المتعددة ---------- 93
كيف تقرأ أسئلة المزاوجة؟ ---------- 94
أسئلة ملء الفراغات ---------- 95
الإجابة عن أسئلة الاختبار ---------- 95
إدارة وقت الامتحان ---------- 95
اقرأ رأس السؤال واتبع التعليمات ---------- 96
الكلمات المفتاحية في الأسئلة المقالية ---------- 96
التلخيص ---------- 98
اكتب بشكل مباشر وواضح ---------- 99
الخط مرآة للموضوع، وسلامة اللغة تعين على وضوح الأفكار ---------- 100

ماذا تتعلم من الامتحان ؟ ---------- 100
اجعل المنطق يحكم إجابتك ---------- 101
لنقم بالمقارنة ---------- 102

الفصل الخامس
أنواع المذاكرة

لكي لا ننسى ما نقرأه؟ ---------- 104
التعب عدو الاستذكار ---------- 108
ما المقصود بالتعب؟ ---------- 108
أنواع التعب وعلاجه ---------- 108
لا تعرض نفسك للتعب بل حاول الاسترخاء وخذ قسطاً من الراحة
لتستأنف الدراسة ---------- 109
الدراسة الناجحة ---------- 110
الطريق إلى التفوق ---------- 110
تعلّم كيف تدرس ---------- 111
الدراسة فن لابد من اكتسابه ---------- 112
قس كفايتك ---------- 112
تقويم ذاتي للتعرف على اكتساب الكفايات الدراسية ---------- 113
طريقة تسجيل الملاحظات ---------- 115
إلى أي مدى يمكنك أن تقرأ ؟ ---------- 115
كيفية الاستعداد للدراسة أو الامتحان: طرق ناجحة ---------- 116
تذكر أنك في الكلية وهي مؤسسة تختلف عن غيرها ---------- 118
متطلبات العمل في المستوى الجامعي ---------- 118
الخطوة الواثقة: (اعتمد على نفسك) ---------- 119
مشكلة الإلحاح الأبوي والمتابعة ---------- 120
كن متواضعاً وموضوعياً ولا تغالي في تقدير الذات ---------- 121
التقدير الذاتي لمزايا ومؤهلات الطلاب ---------- 122
حوافز الدراسة في المستوى الجامعي ---------- 123
الحوافز على التعليم في الكليات ---------- 126

لأتمتع بحالة من الرضا في دراستي ---------- 127
تقنيني الدراسة ---------- 128
كيف تقضي أوقات فراغك؟ ---------- 129
مقاومة النسيان ---------- 130
عود على بدء ---------- 130
ما يساعد على تلاشي النسيان ---------- 130
التعب ---------- 135
مفهوم التعب ---------- 135
أنواع العب وعلاجه ---------- 135
نعم: استرح في أثناء المذاكرة ---------- 136
وللاستراحة أشكال ---------- 137
الأرق: تلك الظاهرة المخيفة ---------- 138

الفصل السادس
إنجاز العمل

جدولة التقويم ---------- 144
احرص على عدم تبديد الوقت وضياعه؟ ---------- 146
مكان الدراسة ---------- 147
قف وصحح مسارك الدراسي ---------- 149
مفاتيح التعلم الفاعل ---------- 150
المفاتيح السبعة لحدوث تعلّم فاعل ---------- 150
المفتاح الأول: البيئة التعليمية المستجيبة ---------- 150
المفتاح الثاني: الاسترخاء وتخفيض التوتر ---------- 151
المفتاح الثالث: الحركة ---------- 152
المفتاح الرابع: تهيئة فرص يقظة للسلوك والتواصل اللغوي ---------- 153
المفتاح الخامس: الاختيار والضبط الواعي ---------- 153
المفتاح السادس: تطوير النشاط الإدراكي المعقد والحافز على التحدي ---------- 154
المفتاح السابع: مشاركة الحدس للتكامل (الدمج) ---------- 154
تنظيم الدراسة ---------- 155

فرص اختيارك لعادات استذكار جيدة ---------- 157
كيف تستبدل العادات الدراسية السيئة بعادات جيدة ---------- 157
تهيأ ليكون التعلم منهاجك في الحياة ---------- 158
قراءة متأنية وواعية لتعليمات الاختبار ---------- 159
الاعتزاز بالإنجاز، وعرض ذلك على الأقران ---------- 160
تعرف جيداً على مدرسيك وأساليبهم وأهدافهم ---------- 161
لتوقظ في نفسك الرغبة والدافعية الذاتية ---------- 162
تحديد الأهداف في أولويات ---------- 163
ارسم هدفاً لكل عمل تقوم به ---------- 164
عزز مسيرتك بالفوز ---------- 164
النجاح يجرّ النجاح ---------- 165
الثواب والعقاب ---------- 165
استفد من مواقف وتجارب النجاح ---------- 167
الوصول إلى وضع مثالي ---------- 168
نصائح للتركيز والبعد عن التشتت ---------- 168
كيف تتغلب على الملل والإرهاق ---------- 169
أنت متميز في شيء ما ... ابحث عنه ---------- 170
اختيار المساق المناسب في الوقت المناسب ---------- 171
التخطيط بداية في امتلاك وتسيير ما تريده ---------- 172
كيف تشعر أنك غير ملاحق بضيق الوقت ---------- 172
فوائد تنظيم الوقت ---------- 173
الإدارة الفعّالة سلوك التحكم في المستقبل ---------- 176
البدائل عندما يضيع الوقت ---------- 177
كيف ندير الوقت بكفاءة؟ ---------- 178
لا تقلق، تنقل بين مكان وآخر للمذاكرة ---------- 178
لا تدع الإغراءات تبعدك عن المذاكرة ---------- 179
بعض المساعدة من الأصدقاء ---------- 17
أنت من يدعم خططك لا الآخرين ---------- 180
إلى الطلبة غير المقيمين في السكن الجامعي ---------- 180

الإقلاع عن كل عادة ضارة ---------- 181

الفصل السابع
الانتبـــاه

نقص الانتباه أو النشاط الزائد عن الحد ---------- 185
المفاهيم والتعريفات ---------- 186
توصيف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نقص التركيز ---------- 187
لماذا يعاني الأطفال من هذا النوع من السلوك في المدرسة ---------- 188
نصائح لإدارة الوقت ---------- 189

الفصل الثامن
تدريبات على تدوين المعلومات

أولاً- تدوين الملاحظات داخل غرفة الدراسة ---------- 192
تعلم كيف تستمع ---------- 192
ما الذي يجعلك مستمعاً يقظاً وجيداً؟ ---------- 193
اجلس في مقدمة القاعة الدرسية ---------- 193
لا تصغ إلى من حولك ---------- 194
لتكن جلستك صحية ---------- 194
التقط المعاني والأفكار المهمة ---------- 195
تتبع الإشارات غير اللفظية ---------- 195
اسأل ما بدا لك ---------- 196
لا تلجأ إلى تسجيل المحاضرة ---------- 196
التركيز مع وجود قرائن توضيحية ---------- 197
ثانياً- استراتيجيات فعّالة لتدوين الملاحظات داخل الفصل ---------- 198
افهم بعمق محاضر المادة ---------- 199
اعقلها وتوكل ---------- 200
عد إلى ما دونته سابقاً ---------- 201
حضّر أسئلتك ---------- 201
عدّ العدّة الكاملة للعمل ---------- 201
محاورة من أجل الفهم ---------- 202

الكليات هي التي ترسم الصورة 203
احذف من خطتك ما تعرفه، وأكد على لا تعرفه 204
لكل درس نوع مختلف من التدوين 204
افهم أسلوب المحاضر وخطته في الدرس 205
الاستمرار في القراءة 206
عند تسجيل الإجابات: اقرأها 207

المراجع

أولاً- المراجع العربية 209
ثانياً- المراجع الأجنبية 209

مقدمة

يقف المتعلمون في حالات مختلفة في مواسم الامتحانات، فهم مضطربون أحياناً، وخائفون أحياناً أخرى، أو أنهم يدّعون أنهم نسوا المعلومات، بل طارت وتبخرت.

والحق أن النسيان صفة إنسانية، لكن لذلك حدود معقولة، فإذا اتبع المتعلم أساليب المذاكرة التي ينص عليها هذا الكتاب سيصل إلى مرحلة التمكن من المعلومات، ويفهم ويستوعب، ويمتلك القدرة على التصدي لأي سؤال ذلك لأن الدراسة تقتضي منا اتباع استراتيجيات معينة، إذا ما اتبعها الدارس وصل إلى مرحلة الإتقان، وأعمل ذهنه في سبيل حل لغز السؤال واتبع الطريق المنطقي في الوصول إلى الإجابة المستهدفة.

يبقى أن نقول إن من يلجأ إلى الغش في الامتحانات يضيع وقته الذي يقضيه في الدراسة سدى، فقد تنجح محاولاته مرة أو مرتين لكنه واقع في سوء عمله - ولات ساعة مندم.

فالقوانين لا ترحم كل من يضبط متلبساً بالغش، وقد تكون المحاولة الأخيرة له لأن الطرد من المؤسسة التعليمية وارد في هذه الحالة، وبدل أن يضيع وتضيق فرص تعلمه، يأخذ المبادرة في سبيل الإقلاع عن الدراسة نهائياً، ويندب حظه ويصبح طريد الشارع.

والذي يغش في الامتحان وإن تخرّج من المؤسسة التعليمية سوف ينكشف أمره في الحياة العملية، ويشار إليه بالبنان أنه لا يفقه شيئاً مما تعلمه.

الكتاب الحالي يعلمك ويدربك على استراتيجيات الدراسة، وإنجاز العمل، ويمضي معك خطوة خطوة في طريق بناء شخصية سوية لا تتأثر في ما يخافه البقية من الامتحان.

الناشر

الفصل الأول 1

الاستعداد للامتحانات والمذاكرة واكتساب المعارف

من لا يضيف لقراءته المزيد من عمليات التخطي والتصفح، فإنه لن يكون قد تعلم سوى نصف فن القراءة.

(آرثر بلفور)

فن القراءة له أهمية قصوى، ويعتمد على عدم الانتباه لأي شيء يحدث مهما كان لجذب انتباه الجماهير.

(آرثر شوبنهور)

مقدمة:

القراءة عملية معقدة يستخدم فيها القارئ شخصيته وخبراته وهي عملية تترجم فيها عقولنا الرموز إلى أفكار، وسرعتك على حل الرموز ومعالجة هذه المعلومات هي سرعتك في القراءة ومستوى فهمك. وقبل أن تبدأ برنامج القراءة السريعة، لابد أن تعرف سرعتك في القراءة، وكمّ المعلومات الذي تستوعبه. وسوف تستخدم هذه المقاييس كمؤشرات للحكم على مدى تقدمك خلال هذا الفصل، وهناك اختبارات كثيرة لمتابعة إجادتك لأساليب القراءة السريعة.

اجر الاختبارات في مكان مناسب، وتأكد أنك في وضع مريح، ولديك إضاءة كافية للقراءة، وليس هناك ما يشتت انتباهك.

ضبط الوقت

ضبط الوقت أمر في غاية الأهمية، فعندما تبدأ برنامج القراءة السريعة سوف تحتاج إلى متابعة تقدمك عن طريق معايير القراءة المختلفة، فالمعلومات المسبقة عن مادة القراءة والمشاعر الشخصية عن موضوعها يمكن أن يؤثر كثيراً في سرعتك، غير أنك بعد مرور أسابيع لابد أن تلاحظ تقدماً مهماً في سرعة القراءة، والفهم والتوازن بين الدرجات التي تحصل عليها إذاً الرغبة فيما ستقرأه، وما ستحصل عليه من معلومات أساسيات في تحديد سرعتك.

لقياس سرعة قراءتك، استخدم ساعة عادية أو منبه بعقرب ثوان، حر الحركة، وإذا رغبت، يمكنك أن تستخدم ساعة إيقاف أو مؤقت مطبخ أو منبه بجرس، فكلها تناسب ما تريد، ابدأ القراءة عندما يصل عقرب الثواني عند رقم 12 وتأكد من قياس الوقت بدقة، وعليك تدوينه، ولا تحاول أن تتذكر وقت البداية، فهذا سيشتت انتباهك عن القراءة ويجعلك بطيئا ويعوق الفهم، ثم راجع الساعة أو المنبه بعد الانتهاء من القراءة وسجل الزمن على الفور بالدقائق والثواني.

كيف تحدد سرعتك في القراءة؟

لتحديد سرعتك في القراءة، اتبع هذه الخطوات السهلة:

1- اضبط الساعة أو المنبه عند البدء في القراءة.
2- ابدأ القراءة.

3- توقف عن القراءة بعد دقيقة واحدة.
4- لاحظ رقم السطر الذي توقفت عنده. (اسأل نفسك كم قرأت في هذا السطر).
5- اضرب عدد السطور في عشرة. (متوسط عدد الكلمات في السطر). مثلاً 5 أسطر × 5 دقائق = 25 سطراً في 5 دقائق.
6- تلك هي سرعتك المبدئية في القراءة.

وفيما يلي هذا الاختبار لترى سرعتك في القراءة:

تدريب: دخول المرأة الأعمال التجارية:

إدارة المشروعات الصغيرة تدعم المشروعات التجارية التي تملكها المرأة. مع ملاحظة أنها تظل أحد أسرع القطاعات الاقتصادية نمواً، وأن السيدات يبدأن المشروعات بمعدل الضعف.

وتشير الإحصاءات بالمكتب الأمريكي للإحصاء إلى أن النساء أسرع من الرجال بمعدل الضعف. فهن يملكن الآن 32% من المشروعات الصغيرة في أمريكا. ويقدرون أن هذه الأرقام سوف ترتفع إلى 40% أو حتى أعلى من ذلك بحلول عام 2000. وبرغم التقدم، فمازالت السيدات تواجه تحديات فريدة في الأعمال التجارية. وفي ظل ذلك، فإن إدارة المشروعات الصغيرة في ضوء هذا توفر بعض الموارد لمساعدة سيدات الأعمال على بدء وتوسيع مشروعاتهن عن طريق مكتب ملكية المشروعات النسائية.

وتعالج هذه البرامج التحديات التي تواجه السيدات صاحبات المشروعات، وتوفر برامج مصممة خصيصا لمساعدتهن على التغلب على الصعوبات. ومن البرامج الجديدة الناجحة، ذلك البرنامج الذي يشمل مجموعة سيدات أعمال مع مرشدة، وهي سيدة أعمال لها خبرة طويلة واجهت تحديات مماثلة ووجدت حلول، وتريد أن تشارك بقية السيدات خبرتها، وتعلمهن عملية بداية مشروع خاص جديد وتلاحظ إدارة المشروعات الصغيرة الحاجة إلى إمداد صاحبات المشروعات الخاصة بهذا النوع من المساعدة. وبالتالي في عام 1988.

طوّر مكتب ملكية المشروعات للسيدات التابع لإدارة المشروعات الصغيرة برنامجا جديدا باسم "شبكة تدريب سيدات الأعمال"، ويهدف البرنامج إلى مقارنة سيدات الأعمال الناجحات (المرشدات) بصاحبات المشروعات التجارية (المتدربات) اللائى ينتظرن أن تنموا مشروعاتهن ولمدة عام واحد تلعب المرشدة دور القدوة، وتوفر

المساعدة الفنية. وتقول (ليندسي جونسون) مدير مكتب ملكية السيدات والمشروعات: اكتشفنا في (المرشدات) ثروة من المعرفة القائمة على الخبرة عن طريق اجتياز المخاطر والتجربة والتنويع والتوسع أو الانكماش. ونفخر أن نقول: إن متدرباتنا قد استفدن من هذه الخبرة التي ساعدت مشروعاتهن على الازدهار.

ما هي فوائد أن تكوني متدربة أو مرشدة ؟

إنه شعور طيب أن تساعد شخصاً آخر بالنظر إلى مدى تقدمك. وأن تشاركه خبرتك، كما تقول المرشدة التي ساهمت في تأسيس شركة في لوس أنجيلوس. وتعلق أخرى على ذلك بقولها:

هناك علاقة صداقة خاصة بينى وبين مرشدتي. يذكر أن المرشدة في هي مؤسسة مشروع جيد في المدينة، وتضيف، وقد خرجت من مقابلتي معها لأول مرة بأفكار عديدة حول التسويق، وهي تساعدني على مواجهة عامل الخوف.

المسألة كلها تثير الاهتمام. وتعبر وهي مرشدة أخرى عن نفس درجة الحماس، وهي التي أسست شركة مستقلة وتقول: (لقد تعلمت كثيراً من متدربتى، فكلما أعطيها نصيحة ألاحظ أنني يجب أن أنفذها في عملي، وهي تساعدني على أن أضع عملي نصب عيني.

من تستطيع أن تكون مرشدة ؟ أي صاحبة مشروع تجاري تكون قد أسست شركتها، وعملت مديرة تنفيذية لها لمدة 5 سنوات على الأقل، ونجح مشروعها، وظهر ذلك من النمو المستمر لشركتها، وتريد توفير 4 ساعات شهريا في المتوسط للمتدربات لمدة عام على الأقل. أن ترغب في إقامة علاقة حميمة مع المتدربة لمناقشة وتوفير المعلومات الضرورية عن العمل لمساعدة المتدربة في تطوير علاقة مع المرشدة.

من تستطيع أن تكون متدربة ؟ الفرصة متاحة لأي سيدة أعمال لتقوم بذلك بحيث تكون ذات خبرة في مجال الأعمال على الأقل لمدة عام، ومستعدة لاتخاذ خطوات للتقدم مع وجود بعض المخاطرة أن تظهر مهارات سيدة أعمال وإمكانات لنجاح تجاري مستمر في مجال أعمالها.

أن ترغب في أن تقضى 4 ساعات في المتوسط شهريا مع مرشدتها لتلقى النصيحة والإرشادات والتدريب أن تظهر رغبة في تطبيق النصيحة التي تتلقاها من مرشدتها في مجال عملها.

أنشئ مكتب خاص لملكية السيدات للمشروعات في أمريكا بهدف الوفاء بحاجات صاحبات الأعمال المتزايدات ومساعدتهن على الانضمام إلى مجتمع سيدات الأعمال الناجحات أو من خلال شبكة وطنية من مكاتب إدارة المشروعات الصغيرة. يوفر مكتب ملكية المشروعات للسيدات إمكانيات ويساعد على ظهور سيدات أعمال، ويقدم لهن خدمات وموارد تشمل ندوات قبل بدء المشروع ومؤتمرات حول (تحصيل رأس المال) ومعلومات فنية ومالية، وقاعدة بيانات وطنية واسعة ومؤتمرات حول المشتريات، وكيفية إقامة ندوات الحكومة الفيدرالية ومؤتمرات للتصدير وبرامج تدريب طويلة الأجل ومراكز استشارية متصلة بالشركات الخاصة. وتوجد مكاتب إدارة المشروعات الصغيرة في أنحاء البلاد وأرقام هواتفها في قوائم الهيئات الحكومية الأمريكية في دليل الهاتف، ولدى كل مكتب ممثل عن مكتب ملكية المشروعات للسيدات، وسوف يكون الممثل على استعداد تام للتحدث معك عن البرنامج، وتجد حول المشروعات الصغيرة مجتمعات جديدة تنمو وتزدهر حيث تثبت السيدات والأقليات قدرتها على تملك المشروعات التي يقوم آلاف منها بمساعدة المحتاجين في أنحاء البلاد حاليا وفق ما تقوله إحدى سيدات الأعمال الناجحات جداً.

والآن عليك أن تحدد سرعتك في القراءة:

مثال: إذا توقفت عن القراءة عند سطر رقم 18.

اضرب 18 X 18

فتكون سرعتك المبدئية 180 كلمة في الدقيقة.

لقد توقفت عن القراءة عند السطر رقم:

رقم السطر.................. 10 X =...............................

سرعة القراءة المبدئية هي:.......................................

تصنيف القراء

1500-500 كلمة / دقيقة قارئ سريع

250 كلمة / دقيقة قارئ متوسط

150 كلمة / دقيقة متحدث متوسط

كيف تستفيد من هذه التغذية الراجعة؟

يجب ألا تصاب بالإحباط إذا لم تكن قارئاً (سريعا)، ففي هذه الحالة تكون

قراءتك بربع السرعة القصوى لها، وهذا يعني أن ثلاثة أرباع سرعة قراءتك غير مستغلة.

وتذكر: أن المعتادين على القراءة السريعة يغيرون سرعة قراءتهم حسب الغرض، وأنت أيضا بعد أن تنتهي من هذا الفصل سوف تفعل ذلك، مثلا، قد تقرأ الصحيفة بسرعة 1200 كلمة في الدقيقة، والمجلة بسرعة ألف كلمة في الدقيقة، ورسالة أو مذكرة بسرعة 800 كلمة، وإذا كانت المادة فنية سوف تعدل سرعة قراءتك لها. وبالنسبة لكتالوج فني مثلا، قد تكون سرعتك 700 كلمة في الدقيقة. وسوف يعلمك هذا الفصل كيف تجمع بين سرعة القراءة والتعويض عن البطء فيها.

قياس سرعة كل قراءة:

بالطبع ليس هناك سطور مرقمة في التقارير والمذكرات والفاكسات على مكتبك، فكيف يمكن أن تقيس سرعة قراءتك في المواقف اليومية عندما تختلف في طولها وتنوعها وصعوبتها ؟ نوصيك بهذه الطريقة:

1- عد الكلمات في السطور الستة الأولى -60 كلمة مثلا.

2- اقسمها على 6 حتى تعرف عدد الكلمات في كل سطر 10 كلمات مثلاً.

3- اضرب هذا الرقم في عدد سطور كل صفحة.
مثلا 10 كلمات x 50 سطرا = 500 كلمة.

4- اضرب الرقم في عدد الصفحات التي تقرأها
مثلا 500 كلمة x 10 صفحات = 5000 كلمة

5- اطرح زمن البداية من الزمن النهائي (في القراءة)
مثلا 2.05 - 2.00 = 5 دقائق

6- اقسم عدد الكلمات على عدد الدقائق
مثلا 5000 ÷ 5 = 1000 كلمة / دقيقة

استخدم الطريقة السابقة لحساب سرعتك في الصفحات التالية.

تدريب: ما الذي تستطيع الممرضات فعله لمواجهة البيئة الملوث

في يوم من الأيام، عندما كانت الممرضات تأخذ وقت الراحة بعد الظهيرة، فزعن عندما شاهدن مبيد الحشرات يهبط على جناحهن بطريقة عشوائية حول المكاتب والمقاعد. وفي ثوانٍ معدودة، سقط غبار ناعم جدا وخانق على القهوة والفطائر التي كانت معهن. وبعد دقائق، غاب المبيد وظلت الممرضات مندهشات، ولم تلمسن القهوة والفطائر وبدأت الممرضات تتحدثن إلى أنفسهن، ويشعرن بالقلق بسبب رش المبيد وأثره المختلف من عام إلى عام، وربطت إحداهن بين ذلك وبين عائلة محلية اضطرت أن تهجر منزلها بسبب الاستخدام الخاطئ للمبيدات، وتحدثت أخرى عن المرضى العجائز الذين لا حول لهم في الدور الأسفل من جناح الجراحة الأنيق، فلم يستطع هؤلاء المرضى التحرك أو النهوض لفتح النوافذ عندما دخل المبيد.

طلبت الممرضات استدعاء مراقب العمل من شدة قلقهن، لكنه أكد لهن أنه لا خطر، وربما يصبن بصداع لفترة بسيطة، ولأن الممرضات يعرفن أن الصداع قد يكون تسمم في الجهاز العصبي المركزي، طلبن قسم مكافحة السموم المحلي، وقال لهن القسم: إن المبيد الذي تستخدمه المستشفى يحمل تحذيرا من الشركة المنتجة بأنه يجب إخلاء مكان الرش لمدة أربع أو خمس ساعات أو لحين اختفاء الرائحة، وعرفن أن أثر هذا المبيد سام.

وبناء على تلك المعلومات، اتصلت الممرضات بقسم المراقبة، وطلبوا إتباع القواعد خاصة في الأماكن التي يوجد بها مرضى لا حول لهم ولا قوة، وبعد الرفض والمماطلة، وبعد عدة ضغوط من الاتحاد المحلي للممرضات تم رش المبنى بمواد احتياطية مضادة للسموم.

وفي الأشهر التالية، لاحظ قسم المراقبة أن الممرضات تهتم جدا بالعمل في مكان آمن وصحي وغير سام، وخلال ذلك الوقت، بدأت مناقشة قضايا غبار الاسبستوش (الناتج عن تركيب شبكات تليفون جديدة) وغاز الميثان (الذي يتسرب إلى المبنى من فتحات التهوية).

وترى الممرضات - مثل أولئك الموجودين - في هذا المستشفى ينظرون إلى الممرضة الحديثة في التسعينات يجب أن تكون ملتزمة وعلى خبرة وعلم، ونشيطة في مجال

الرعاية الصحية. وفي الوقت نفسه، فإن الجماهير العادية تجهل الآثار السامة الموجودة في البيئة حاليا. ويشعر معظم الناس أن السموم البيئية لا تؤثر إلا على قدامى المحاربين الذين شاركوا في حرب فيتنام، أو عمال المناجم (تسمم سليكوني) والأطفال المعزولين (تسمم بالرصاص) أو العاملين في المحطات النووية (تسمم إشعاعي). وتظهر المقالات الصحفية غالبا عن العائلات التي تقع ضحايا تسرب البنزين أو المبيدات الحشرية، وعموما يقرأ الناس هذه المقالات ولا يزيد الأمر عن لحظة من القلق والأسى لأن ما يقرأون عنه عبارة عن حالة معزولة أو مثال فردي. لكن هذا مجرد وهم، لأن الآثار السامة للمجتمع الصناعي تلوث البيئة أكثر مما يرغب بعضنا في معرفته أو يتصوره.

تدريب: البيئة التي تحيط بنا مسممة:

كانت أنواع الأسماك في المياه العذبة قبل عام 1940 خالية من أي أورام، ولم يصب إلا أقل من 1% فقط منها بالسرطانات، أما اليوم، فإن العديد من المجارى المائية ملوثة بالمخلفات الصناعية، ومن هذه المناطق نهر نياجر ونهر بفالو ومصب نهر هدسون والنهر الأسود في أوهايو وخليج تشسبيك وخليج يوكيا في أوريجون وبوجت ساوند والبحيرات العظمى فيها الآن كثير من الأسماك المصابة بالسرطان. والعلماء الذين يعملون في ظروف مماثلة قد دهنوا أسماك التجارب بمادة ملوثة من قاع هذه المجاري المائية، ووجدوا أن تلك الأسماك أصيبت بالسرطان أيضا.

دفع ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان - في أماكن مثل نيوجرسى وناساو ونيورك - الباحثين إلى دراسة تلك المناطق، وأكدت نتائج دراسة استمرت أربع سنوات أجراها المعهد الوطني للسرطان ان هناك علاقة بين الوضع في نيوجرسى كمركز للصناعات الكيماوية وارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان. وأعربت إدارة نيويورك لحماية البيئة عن أسفها لتلويث المياه الجوفية في لونج ايلاند بالمخلفات الصناعية والمبيدات الحشرية وتدمير الأشجار في غابة تمتد بطول الجزيرة كانت تساعد في الحفاظ على نقاء المياه الجوفية.

كما شارك في الأبحاث علماء السلوك، حيث بدؤوا في إجراء دراستهم في مجال علوم الصحة البيئية. ويرجع ذلك إلى وجود دليل على أن التنمية الفيزيولوجية والاجتماعية تتأثر بالسموم والمكونات البيئية البسيطة. وغالبا ما يكون هذا الأثر ضعيفا بحيث يتم إهماله أو استبعاده، وعندما درس علماء النفس المشكلة ظهرت

أعراض التعرض الطويل المزمن للسموم، ومن هذه الأعراض، انخفاض حجم المواليد وزيادة حالات الإجهاض والتشوهات الجنينية وزيادة الإرهاق والحساسية ومشكلات في الجلد والجهاز التنفسي عند الأطفال والصداع الحاد المزمن.

تدريب: دليل الإرشاد للممرضات:

تشعر الممرضات والعاملون في مجال الرعاية الطبية بالقلق المتزايد بشأن الوقاية من الأمراض الناتجة عن التلوث البيئي ومنع حدوثها وكشفها. ويتمنى البعض أن يعمل مع الباحثين والجماعات الخاصة وجماعات الدعم، وفيما يلي بعض إرشادات لهؤلاء الذين يريدون زيادة خبراتهم في حل مشكلة البيئة لدينا:

- توفر الرغبة في الاعتراف بالسموم - التي لا تظهر لها أعراض ولا تخضع لعلاج طبي - وبالآثار العديدة للأمراض.
- إدراك أن السموم البيئية قضية سياسية معقدة تنطوي على أموال ضخمة ومصالح متشعبة وطبيعة مؤسساتية.
- قبول الإنكار أو حتى الغضب ليس فقط تجاه الرسالة (التي تحملها) بل تجاه حاملها أيضا.
- إدراك أن بعض الباحثين يميلون إلى الانعزالية والشك والغيرة المهنية بشأن عمل الآخرين في مجالهم.
- توفر الرغبة في تقييم الوظائف السلوكية إجمالا لتقييم السمية التي لا تخضع للعلاج.
- إدراك أنه لم يتم إجراء بحث على الآثار الضارة للسميات البسيطة مع احتمال التقليل من أهميته.

وعندما حاولت الممرضات المشار إليهن في بداية هذه المقالة حل مشكلة رش المبيدات الحشرية في المستشفى واجهن معارضة شديدة، وبرغم أنهن محترفات ولديهن ما يثير القلق بالفعل واجهوا الإنكار من رؤسائهن والغضب من قسم المراقبة، وتلقين مكالمات هاتفية من مجهولين يهددونهن بخصوص ما فعلن. وقد وجدن أن الاتحاد ومركز مكافحة السموم أيدوهن وتفهموا الوضع، غير أن الباحثين في الجامعة القريبة منهن كانوا يشكون في الأمر، ووجدوا أن أصحاب الأعمال الشاقة قد شعروا بالذعر في بادئ الأمر بشأن احتمال التعرض للسموم البسيطة من المبيدات

الحشرية، ثم شعر هؤلاء العمال بالشك في الأمر بعد فترة بسيطة حيث لم تظهر أعراض واضحة. ومشكلات تضارب المعلومات والافتقار إليها والإنكار والغضب هي التي تعوق محاولات حماية البيئة.

تدريب: آليات التغلب على المشكلة:

هناك عدة آليات للتغلب على المشكلة، سوف تساعد في مواجهة تلك المشكلات، والمعرفة هي أهم هذه الآليات. ويمكن البحث في المجلات الطبية والعلمية عن معلومات عن الملوثات، مستويات السموم، وآخر الاكتشافات حول الآثار الجانبية والدراسات المعملية، ويمكن استغلال الصحف في التركيز على عوامل قلق معينه في المجتمع، وغالبا ما تهب النقابات لحماية العمال والحفاظ على بيئة عمل صحية سليمة، ويمكن أن تكون مصادر للمعلومات عن المشكلات الصحية. كما أن مراكز مكافحة السموم أماكن جيدة لاعتماد صحة المعلومات عن التلوث خاصة المبيدات الحشرية، والخطوة القادمة هي إجراء دراسة على أرضية المسكن، ومكان العمل وبمعرفة ما يحيط بك (الصناعات والمطارات والطرق السريعة ومناطق المخلفات.. الخ) قد تعطى أدلة على احتمالات التلوث والتسمم البيئي.

وسوف ينتج عن أبحاث من هذا النوع قوائم بالأفراد والمؤسسات التي تتبادل المعلومات، ويمكن أن تشكل أساسا لتكوين مجموعات عمل. ومن يعمل في مجال الرعاية الصحية قد يرغب في توعية المجتمع بآثار التلوث البسيط. وقد تكون أي حقائق وأرقام مفيدة لعمل جماعات الحفاظ على البيئة. إن عالمنا المليء بالسموم لا بد أن يكون غير ذلك. فإن شدة الإفراط في التنمية وإساءة استغلال التكنولوجيا يمكن أن يتوقف، وهناك فرصة للتغيير ولا بد أنها موجودة. يمكن أن يلعب من يشعرون بالقلق ولديهم المعرفة والنشاط - من العاملين في مجال الرعاية الصحية - دورا مسئولا في ضمان تحقيق الأمان البيئي لمرضاهم ولنا ولأولادنا، ولصحة الجنس البشري في المستقبل.

بعد قراءة النص السابق قم بما يأتي:

1- عد الكلمات في السطور الستة الأول..................................

2- اقسم العدد على ستة..

3- اضرب الرقم في عدد سطور الصفحة.....................................

4- اضرب الناتج في عدد الصفحات التي قرأتها..........................

5- احسب الوقت الذي استغرقته في القراءة................................

6- اقسم عدد الكلمات على زمن القراءة....................................

كيف تزيد من سرعتك في القراءة؟

في الصفحات القادمة تتعلق طرقاً معينة لزيادة سرعة القراءة والفهم.

اختبر درجة فهمك من القراءة

> درست برنامج القراءة السريعة، واستطعت قراءة رواية الحرب والسلام في 20 دقيقة.
>
> (وودي آلان)

لا يعني برنامج القراءة السريعة مجرد سرعة القراءة، بل فهم ما تقرأ، ولكي تستطيع التغلب على كميات القراءة الهائلة في ظل عصر المعلومات، ينبغي أن تقرأ بسرعة، فضلا عن الفهم الدقيق للمعاني التي وراء الكلمات. ترى كيف تفهم ما تقرأه ؟

فيما يلي ثلاثة نماذج لقطع تستخدمها لقياس فهمك لها. اقرأ كل قطعة وأجب عن الأسئلة الواردة بعدها.

خذ 15 دقيقة لكل قطعة، وقد تجد أنها فترة غير كافية. عليك بمتابعة الوقت وتحديد سرعة قراءتك، وانظر إذا كانت سرعتك قد زادت في القطعة الثالثة، ثم صحح إجاباتك لترى إذا كنت فهمت معنى كل قطعة من خلال استيعاب وتحليل ما قرأته.

تدريب الفهم: الأسلحة والعنف

ما يقرب من 60% من ضحايا جرائم القتل في الولايات المتحدة 1989 (نحو 12.000 ضحية) قتلوا بأسلحة نارية. وتشير التقديرات إلا أن الهجوم بالأسلحة النارية أدى إلى إصابة 70.000 آخرين، منهم من يعاني من عاهة مستديمة. وفي عام 1985 قدر أن تكلفة الإصابات سواء التي سببها الغير، أو سببها أناس لأنفسهم أو خلال حوادث بلغت 14 مليار دولار في أنحاء أمريكا لتوفير الرعاية الصحية ولسبب العجز لفترات طويلة أو الوفاة في موعد مبكر. وأهم الأسلحة النارية في عمليات القتل هو المسدس برغم أن هذه الأسلحة تشكل ثلث الأسلحة النارية في الولايات المتحدة، لكنها السبب في 80% من جرائم القتل بالأسلحة النارية.

ويواجه المراهقون والشباب بصفة خاصة مخاطر بالغة من جراء القتل بالأسلحة النارية. وتشير إحصاءات عام 1990 عن المركز الوطني للإحصاءات الصحية إلا أن 82% من ضحايا جرائم القتل بين 15-19 سنة و 76 بين 20-24 سنة قد قتلوا بالمسدس، إلا أن نسبة الخطورة ترتفع عن ذلك بين الذكور السود في هذه الفئة العمرية. وبلغ معدل القتل بالأسلحة 105.3 لكل مائه ألف من السود الذكور بين 15-19 عاما مقابل 9.7 من البيض في نفس الفئة العمرية، أي بنسبة 1:11 بين السود والبيض، مما يعكس ارتفاعا محيرا منذ عام 1985 عندما بلغت نسبة ضحايا القتل بالأسلحة النارية بين السود 37.4 لكل مائة ألف. وارتفع هذا المعدل بين السود في الفئة العمرية 20-24 عاما، من 63.2 إلى 140.7. وقد كان المعدل بين السود في هذه الفئات العمرية منخفضا لعدة سنوات قبل عام 1985، ولكن هذه الزيادة في المعدل بين الرجال لم تواكبها زيادة بين السيدات، ولم تواكبها زيادة في الوفيات بغير القتل أو حتى معدلات الانتحار بالأسلحة النارية بين شباب الذكور السود (الانتحارية بالأسلحة النارية بين البيض أعلى منه لدى السود، وارتفع معدله مؤخرا بين النساء والرجال على السواء).

إن أي حادثة قتل بالأسلحة النارية يتبعها سلسلة من الأحداث الخاصة:

يحصل شخص على سلاح ناري مما يعرض شخصان أو أكثر للإصابة بهذا السلاح الناري، ويتصاعد النزاع ويتحول إلى هجوم، ينطلق السلاح الناري ويسبب إصابة، تكون خطيرة وقد تؤدي للوفاة. بينما يتضح أن هذا التسلسل منطقي، فإن اعتبار القتل بالأسلحة النارية عبارة عن سلسلة من الأحداث بلفت الانتباه إلى سلسلة من المخاطر ينبغي قياسها، ويثيرا أسئلة ينبغي الإجابة عليها وضع سياسات لتقليل جرائم القتل وأعمال العنف المتعلقة بالمسدسات.

وتأخذ التكهنات حول العلاقة بين وجود المسدس والعنف اتجاهين: الأول هو أن تزايد احتمال وجود المسدس قد يمنع أو يردع من يريد أن يرتكب جرائم عنف خوفا من وجود مسدس مع الضحية، والثاني أنه قد يشجع من ينوون ارتكاب جرائم العنف على تنفيذها، لكن عليهم أولا التسلح بالمسدس للتغلب على مخاوفهم من الانتقام. وقد يساهم تزايد احتمال وجود المسدس في رفع معدلات العنف إذا سرق المسدس المحفوظ في المنزل أو في السيارة خلال عمليات سرقة ودخولها السوق الممنوعة وتشجيعها للمجرمين لارتكاب جرائم كان من المحتمل إلا تقع إذا لم يكن

السلاح موجودا، وقد تستخدم المسدسات المحفوظة في المنزل في النزاعات العائلية التي كان يحتمل أن تنتهي دون عنف إذا لم يكن المسدس موجودا.

والسؤال الآن، كيف يمكن تغيير هذه التكهنات عمليا ؟ أفضل إجابة على هذا السؤال هي قياس مستويات العنف قبل وبعد التدخل بتقليل احتمالات وجود المسدس. غير أن فرص تقييم آثار هذا التدخل قد ظهرت في قضايا قليلة، ونتيجة لذلك، فإن الباحثين قد انخفضت قدرتهم 4 مرات على دراسة آثار توفر وجود المسدس على جرائم العنف ونتائجها، ورغم أن نتائج أبحاثهم كانت تقريبية وغير متوازنة، إلا أنها تشير إلا أن تزايد احتمال وجود المسدس يرفع من معدلات القتل، ويؤثر على اختبار السلاح المستخدم في جرائم العنف لكنه لا يؤثر على المستويات العامة لجرائم العنف غير المؤدية للقتل.

ورغم أن البيانات المتاحة عن كيفية الحصول على المسدس قديمة ومتقطعة فهي تفترض أن الصفقات غير القانونية وغير الخاضعة للقواعد مصدر أساسي للحصول على المسدس المستخدم في العنف. مثال ذلك أن 29% فقط من 113 مسدسا والتي استخدمت في جرائم في (بوسطن) عام 1976 كان مصدرها محلات حاصلة على رخصة فيدرالية. وفيما بين المصنع ومستخدم المسدس مرت 20% من المسدسات بعدة صفقات غير قانونية ؛ وكان بينها 40% من المسدسات مسروقة، وغالبية موردي الأسلحة غير القانونية في هذه العينة كانوا يعملون بمفردهم على نطاق ضيق، حيث يبيعون عددا قليلا شهريا، وليسوا من المنظمات الكبيرة أو التجار المرخصين الذين يعقدون صفقات غير مسجلة.

زمن القراءة:.................................

عدد الكلمات: 680

سرعة القراءة:.............................

تعليمات: أجب عن الأسئلة التالية بعد قراءة القطعة السابقة. ويمكنك أن تعود للقطعة إذا دعت الضرورة للعثور على الإجابة الصحيحة.

قياس الفهم: اختر الإجابة الصحيحة من الإجابات المتوافرة عن كل سؤال.

1- كم عدد الذين قتلوا بأسلحة نارية عان 1989 :

أ) 60 ب) 70.000

ج) بين 10.000 - 14.000 د) أقل من 10.000

2- لماذا تعتبر المسدسات خطيرة جدا ؟

أ) رغم أنها أقل الأسلحة النارية مبيعا، فهي تسبب عددا كبيرا من الوفيات.

ب) أقل سعرا في الشراء، مما يجعلها أكثر شيوعا.

ج) غالبا ما تستخدم في إصابة النفس.

د) المراهقون والشباب يحصلون عليها بسهولة.

3- من هم أكثر المعرضين لخطر الموت بالعنف ؟

أ) السيدات السوداوات.

ب) من هم بين 13-21 سنة.

ج) الذكور السود في أواسط العمر.

د) المراهقون والسيدات.

4- كم خطوة تتخذ عند القتل بالمسدس ؟

أ) 2 ب) 4 ج) 3 د) 5

5- أي العبارات صحيحة وفقا للقطعة:

أ) هناك علاقة واضحة بين وجود المسدس وجرائم القتل.

ب) سهولة الحصول على المسدس يشجع على جرائم العنف.

ج) ليس هناك علاقة بسيطة بين وجود المسدس وعدد جرائم القتل السنوية.

د) لا بد من عدم الاحتفاظ بالمسدس في المنزل لأنه يستخدم في النزاعات العائلية.

6- توصل الباحثون تقريبا إلى:

أ) أنه يجب فرض قيود على المسدسات لإنقاذ الحياة.

ب) أنه يجب أن يستخدموا أساليب أقل قوة لحل هذه المشكلة.

ج) أن وجود المسدس لا يؤثر على معدل جرائم القتل.

د) أن تزايد احتمال وجود المسدس لا يؤثر على إجمالي حوادث استخدام المسدسات.

7- يقترح الباحثون أن المسدسات تصل لأيدي الناس عن طريق:

أ) وسائل قانونية.

ب) أعمال عنف.

ج) وسائل غير قانونية.
د) وسائل قديمة.

8- موردو المسدسات غالبا ما يكونون:
أ) منظمات كبيرة.
ب) ملاك محال صغيرة.
ج) تجار مرخصين.
د) أعضاء عائلات.

9- أفضل عنوان للفقرة الأخيرة من القطعة يكون:
أ) كيف يحصل الناس على المسدسات المستخدمة في أعمال العنف ؟
ب) ما علاقة إتاحة المسدس بمستويات العنف ؟
ج) هل استخدام المسدس في الدفاع عن النفس يقلل من فرص الإصابة ؟
د) كيف يحصل المجرمون على الأسلحة من السوق غير القانونية ؟

10- مع أي العبارات الآتية يتفق كاتب القطعة ؟
أ) يجب حظر جميع المسدسات فورا.
ب) المسدس أصبح مشكلة متزايدة لكل الأمريكيين ؟
ج) إذا تعلم المراهقون والشباب الكيفية الصحيحة لاستخدام الأسلحة النارية سوف ينخفض معدل حوادث القتل بشكل كبير.
د) حظر المسدسات ليس هو حل المشكلة بل يجب تنفيذ برامج اجتماعية واقتصادية بين الفئات المحرومة.

الإجابات:

1- ج	2- أ	3- ب	4- د	5- ج
6- د	7- ج	8- ب	9- أ	10- ب

تصنيف القراء

1- قراء ممتازون 9-10 إجابات صحيحة.
2- قراء فوق المتوسط 8-8 إجابات صحيحة.
3- قراء متوسطون 5-6 إجابات صحيحة.
4- قراء أقل من متوسط أقل من 4 إجابات صحيحة.

التدريب الثاني: اقرأ المقال التالي بعنوان: الطاقة الكهربائية

تجد مرافق الكهرباء الأمريكية أن مساعد العملاء على ترشيد استخدام الكهرباء يمكن أن يوفر التكلفة، ويكون بديلا لمواجهة تزايد استهلاك الكهرباء، وفرص ترشيد وتحسين استهلاك الكهرباء لا حصر لها، وتوفر النفقات بشكل فعّال، إلا أن العملاء والمرافق أبطئوا في استثمار أفضل أنواع التكنولوجيا المتاحة التي توفر الطاقة والتكلفة.

إن كفاءة استخدام الطاقة في المباني والمعدات الكهربائية والأجهزة الكهربائية تقل كثيرا عما هو كمتاح من أنواع التكنولوجيا في هذه الأيام، وهذه الفجوة في الكفاءة ترجع إلى التنوع في السوق والمؤسسات والقيود الفنية والسلوكية. وهناك احتمال كبير أن تساهم برامج ترشيد استهلاك وتكلفة الطاقة في تضييق الفجوة لتحقيق فائض كبير من الطاقة.

كما تبشر برامج ترشيد استهلاك الطاقة بالتوفير لصالح المرافق والعملاء وتحسين البيئة إلا أن هناك - إلى جانب هذه الفرص - نوعا من المخاطرة التي يحتاجها الاعتماد بدرجة أكبر على ترشيد استهلاك الكهرباء كمصدر للوفاء بالاحتياجات المستقبلية من الطاقة، وتلك المخاطرة متمثلة في إلا تؤدي التكنولوجيا متقدمة الأداء المتوقع منها، أو أن تكون الوفورات غير كافية وغير موفرة للتكلفة من حيث التطبيق العملي، أو لا تتوزع فوائد برامج ترشيد الطاقة وتكلفتها بالشكل العادل على عملاء مرافق الكهرباء.

في عام 1992 بلغ استهلاك مرافق توليد الطاقة في الولايات المتحدة 36% من إجمالي الطاقة الأولية في البلاد، ويزداد معدل استهلاك الكهرباء بشكل أسرع من الاستخدام العام للطاقة. ويبشر النمو الحالي بأن يزيد معدل الاستهلاك من 1% إلى 35% سنويا على مدى العقد القادم. ومواجهة الطلب الجديد قد يتطلب بناء محطات جديدة يتراوح عددها بين 50 و 220 محطة بطاقة ألف ميجاوات خلال 10 سنوات، وتعود الفروق في احتياجات الطاقة المقدرة بمئات المليارات من الدولارات على كامل عملاء مرافق الكهرباء، وبالطبع، فإن معدلات نمو الطلب على الكهرباء غير مؤكدة، أضف إلى ذلك، المخاطر التي قد تواجه المرافق في تخطيط وبناء محطات الطاقة مستقبلا.

ومن يؤيدون ترشيد استهلاك الطاقة يقولون من فترة طويلة: إنها يمكن أن تصبح أرخص بالنسبة للعملاء، وأفضل في الحفاظ على البيئة، وتوفر الطاقة للمجتمع من بناء محطات جديدة، ولكن كثيرا من المسئولين عن مرافق الطاقة وأصحاب الأسهم والمنظمين والعملاء يتحفظون على هذا الرأي، وهذا يحدد مستقبلنا في هذا المجال، وبعد عشر سنوات من التجريب والخبرة في برامج ترشيد الطاقة التي تطبقها مرافق الطاقة، فإن النتائج الأولية ما زال يكتنفها بعض الغموض، وقد ركزت جهود السيطرة على قطاع مرافق الطاقة لتحقيق معدل أفضل في ترشيد استهلاك الطاقة على ثلاث استراتيجيات رئيسية هي:

- برامج إدارة الطلب - جهود تبذل بقيادة المرفق بهدف التأثير على توقيت وكمية الطاقة التي يستخدمها العملاء. وتشمل الأمثلة على ذلك تخفيضات وقروض وحسابات تدقيق الطاقة وتركيب معدات على كفاءة عالية وبرامج لإدارة الأعمال.
- تخطيط متكامل للموارد - بأسلوب فني يستخدم بمعرفة المرافق والمنظمين لتطوير مشروعات مرنه لتوفير إمدادات كهربية اقتصادية يعتمد عليها عن طريق عملية مقارنة مفتوحة بين خيارات موارد العرض والطلب على أساس متوازن مع إتاحة الفرصة لمشاركة الجماهير في وضع هذه البرامج حوافز تنظيمية للاستثمار في تكنولوجيا توفير الطاقة لمعادلة التميز نحو استثمارات ترشيد استهلاك الطاقة بوسائل القياس التقليدية، وتقوم أرباح المرفق تقليديا على إجمالي الأموال المستثمرة وكمية الطاقة المباعة مما يتل الحافز المالي لترشيد استخدام الطاقة، أو الاستثمارات الأخرى التي قد تقلل من مبيعات الطاقة وعائدات المرفق، ومن أمثلة ذلك الآليات التي تفصل عائدات المرفق عن مبيعات الطاقة وفحص التكاليف أو التسعير القائم على اتفاق برامج الترشيد وحوافز وعقوبات الأداء.

وقد اتبعت أكثر من ثلاثين دولة برامج التخطيط المتكامل للموارد وإدارة الطلب وتتطور البرامج بسرعة في بقية الدول.

زمن القراءة:..

عدد الكلمات:..

سرعة القراءة:..

إرشادات: أجب عن الأسئلة الآتية وفقا لما جاء في القطعة السابقة، وقد تضطر للنظر مرة أخرى إذا لزم الأمر لتجد الإجابة الصحيحة، ضع علامة (✓) أمام الإجابات الصحيحة:

1- واضح أن المرافق لم تساعد عملاءها على زيادة التوفير بسبب:
أ) أنها لم تستثمر في التكنولوجيا الجديدة.
ب) أنها لم ترغب في مساعدة العملاء.
ج) أنها ليست على علم بالتكنولوجيا المتاحة.
د) أنها تلاحظ أن موارد الطاقة تستهلك بالشكل المناسب.

2- وفقا لما ورد بالقطعة، ما هو سبب فجوة كفاءة استهلاك الطاقة ؟
أ) مشاكل فنية
ب) وفورات محتملة
ج) هد اهتمام العملاء
د) أربعة أسباب مختلفة على الأقل

3- برامج ترشيد الطاقة يمكن أن تحقق وفورات.
أ) للعملاء
ب) للمرافق
ج) لأصحاب الأسهم
د) لكل هؤلاء

4- من المخاطر التي ذكرها الكاتب اعتمادا على توفير وترشيد استهلاك الطاقة:
أ) عدم ثقة العملاء في التكنولوجيا الجديدة.
ب) قلقهم بشأن التوزيع العادل للأرباح.
ج) مخاوفهم من عدم تحقيق مكاسب حقيقية.
د) مشكلات لدى قطاع المرافق ذاته.

5- ما العلاقة بين استهلاك الكهرباء واستهلاك الطاقة إجمالا ؟
أ) يزدادان في نفس الوقت.
ب) استهلاك الطاقة يزيد بمعدل أسرع.
ج) استهلاك الطاقة يزيد بمعدل أقل.
د) ليس هناك علاقة على الإطلاق.

6- كم ميجاوات يقدرها الكاتب مطلوب إنتاجها ؟
أ) 1000
ب) 50-220 ألف
ج) 5-22 ألف
د) ما يزيد على 500 ألف

7- من يدفع تكاليف بناء المحطات الجديدة ؟
أ) شركات الكهرباء.
ب) الحكومة الفيدرالية.
ج) عملاء المرافق.
د) حكومة الولاية.

8- يتزايد عدد الذين يعتقدون أن:
أ) زيادة محطات الطاقة هو الاتجاه السائد في المستقبل.
ب) يجب أن تتدخل الحكومة الفيدرالية لتنظيم صناعة الطاقة.
ج) يجب أن نوفر الطاقة بدلا من بناء محطات جديدة.
د) ترشيد استهلاك الطاقة خطة فاشلة.

9- ما هو أكثر البرامج التالية شيوعا ؟
أ) الحوافز التنظيمية.
ب) تخطيط متكامل للموارد وحوافز تنظيمية.
ج) تخطيط متكامل للموارد وبرامج إدارة الطلب.
د) برامج إدارة الطلب وحوافز تنظيمية.

10- أغلب الظن أن كاتب هذه القطعة هو:
أ) متحدث باسم شركة مرفق الكهرباء.
ب) شركة منافسة لمحطة كهرباء جديدة.
ج) عميل مستاء من ارتفاع مدفوعاته.
د) مراقب محايد.

مفتاح الإجابات السابقة:

(1) أ	(2) د	(3) د	(4) ج	(5) ب
(6) ج	(7) ج	(8) أ	(9) ب	(10) د

تصنيف القراء وفق معايير الفهم:

1- قارئ ممتاز 9-10 إجابات صحيحة
2- قارئ فوق متوسط 7-8 إجابات صحيحة
3- قارئ متوسط 5-6 إجابات صحيحة
4- قارئ أقل من متوسط أقل من 4 إجابات صحيحة

تدريب آخر: ظروف الحبس

هناك مجالان (التعليم والعلاج) يكون فيهما التوافق في تقديم المعايير عاليا بصفة عامة، لكن ليس فيهما أساس لتقييم الكفاية في الخدمات المتوفرة، ورغم أن هناك قصصا كثيرة عن الأدلة من واقع الخبرة حول القصور في التعليم والمشكلات الصحية العقلية والعاطفية عند الأحداث، فليس لدينا بيانات شاملة منتظمة عن احتياجات الأحداث المحبوسين التعليمية والصحية ومشاكلهم، ولذلك لا نستطيع أن نقرر إذا كانت مؤسسات الأحداث توفر البرامج المناسبة أو إذا كان الأحداث يحققون تقدما أثناء فترة الحبس. وهناك حاجة إلى مبادرات جديدة أساسية لجمع هذه المعلومات بصفة دورية.

وغالبية الأحداث محبوسون في مؤسسات أجريت عليها عمليات تفتيش - على المستوى المحلي أو مستوى الولاية - على إمكانيات مكافحة الحريق والأمان والمرافق الصحية، ورغم ذلك، لاحظنا خلال الزيارات الميدانية أن عددا كبيرا من المؤسسات التي يوجد بها مخارج للحريق لم يكن مكتوب عليها لافتات لذلك، ولم يكن هناك ممرات خروج للحريق من وحدات الإعاشة، وكان هناك قليل منها لها ممرات حريق مغلقة بالأثاث ومواد أخرى.

(ونوصي بتعزيز إجراءات الأمن ضد الحريق على مستوى الولاية والمستوى المحلي بدرجة قوية، ونوصي بتكرار التفتيش على المؤسسات وممارسة السلطة التنفيذية بشكل أشد ضد المخالفات، كما نوصي أن تكون قواعد الحماية ومكافحة الحريق المطبقة في مؤسسات الأحداث أكثر قوة وحزما مثل التي تطبق في المدارس والمستشفيات والمباني الأخرى).

ونقدر أن الأحداث محبوسون في مؤسسات تقع في المتوسط على مسافة 58 ميلا من أماكن إعاشتهم، وتختلف هذه المسافة حسب نوع المؤسسة حتى تكون مدارس التدريب أبعد عن منازل الأحداث بمسافات أطول منها عن مراكز الاعتقال.

والمسافة والموقع (مثل البرامج الخلوية) تؤثران على وصول الأحداث إلى المجتمع والاتصال به. وتتوافر لدى غالبية الأحداث المحبوسين الفرصة للتزاور مع العائلة والمحامين والاتصال بالمتطوعين واستخدام البريد، غير أن الاتصالات الهاتفية ممنوعة إلا في ظروف معينة، ويستطيع الأحداث الاتصال بعدد معين من المكالمات أسبوعيا، لكن 45% من الأحداث المحبوسين يقيمون في مؤسسات لا تسمح لهم باستقبال المكالمات الهاتفية.

وهناك توافق كبير بين غالبية المعايير التي تحد من اجتهاد الموظفين، غير أن السماح بإجراء البحوث مستثنى من ذلك، فغالبية الأحداث محبوسون في مؤسسات يسمح فيها للموظفين بإجراء أبحاث ودراسات داخلية، وهناك قلة قليلة يقيمون في مؤسسات يسمح فيها للموظفين بإجراء أبحاث قطاعية.

(نوصي بإجراء مزيد من المقارنات بين ظروف المؤسسات مع تعنيف لإجراء الأبحاث والانعزالية والقيود من أجل تحديد واختبار منطق وآثار هذه المتغيرات من الناحية العملية).

وهناك ثلاثة مجالات تبدو فيها ظروف الحبس كافية هي الطعام، والملبس والصحة والترفيه والإعاشة، وفيما يخص الأخيرة، فإن هناك كثيرا من المشكلات المعقدة، لأن بيئة الاعتقال تتمتع بأقل قدر من الظروف الطبيعية، وأكبر قدر من الظروف المؤسساتية (غرف النوم مفروشة قياسيا، وغالبية الأحداث يرتدون الزي المقرر.. الخ). وثلث إجمالي الأحداث المحبوسين تقريبا ينامون في غرف لا يدخلها الضوء الطبيعي.

زمن القراءة:..................................

عدد الكلمات:..................................

سرعة القراءة:..................................

إرشادات: أجب عن الأسئلة التالي: يمكن أن تعود إلى القطعة إذا لزم ذلك لإيجاد الإجابة الصحيحة، وضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحية.

1- أي من العبارات التالية يكون أفضل عنوان للفقرة الأولى من القطعة ؟

أ) مجالات تعاني قصورا حقيقيا.

ب) كيف نحسن خدمات شبابنا.

ج) مجالات لا تحتاج إلى تمويل إضافي.
د) خدمات التعليم والعلاج.

2- يقول الكاتب: إنهم لا يستطيعون التوصل لنتائج عن خدمات التعليم بسبب:
أ) المجال قاصر بحيث لا يعرفون من أين يبدأون.
ب) هناك أدلة روائية كثيرة جدا.
ج) لا تتوافر لديهم الأرقام التي يحتاجونها.
د) الأحداث يعانون مشاكل عاطفية حادة.

3- بناء على الفقرة الأولى، أي التوصيات التالية يوصي بها الكاتب ؟
أ) دراسة لتوثيق الحاجات التعليمية للأحداث المحبوسين.
ب) دراسة على الصحة النفسية والعاطفية للأحداث.
ج) تركيز أكبر على عامل الأمان.
د) أحكام حبس أطول لكل الأحداث.

4- إلى أي شخص يوجه هذا التقرير ؟
أ) الأباء أو أولياء أمور الأحداث المحبوسين.
ب) هيئة حكومية أو تابعة للولاية.
ج) الباحثين في مجال الشباب.
د) النظام القضائي.

5- غالبية مؤسسات الأحداث تتساوى في الخدمات باستثناء:
أ) مقابلة المحامين.
ب) اختيار المؤسسة.
ج) ميزات استخدام الهاتف.
د) القدرة على التعامل مع المتطوعين.

6- ما هي النتيجة من الفقرة الرابعة ؟
أ) جميع الأحداث المحبوسين قادرون على إجراء مكالمات هاتفية.
ب) جميع الأحداث المحبوسين يمكن أن يستقبلوا ويجروا مكالمات هاتفية.
ج) لا يستطيع الأحداث المحبوسون إجراء مكالمات هاتفية.
د) لا يجب أن يتصل الأحداث كثيرا بالعائلات والمحامين.

7- غالبية العاملين يلتزمون بقواعد التوجيه وهذا يعني:
أ) الموظفين غير مدربين.
ب) القواعد غير عادلة.
ج) المسجونين لديهم سلوكيات جيدة.
د) الموظفين مهرة ويهتمون بعملهم.

8- هناك اختلافات جوهرية في معدلات:
أ) البحث والانعزالية والاستخدام المحدود.
ب) انصياع المجرم للقواعد وأوامر الموظفين.
ج) الزيارات.
د) محاولات الهروب.

9- أي المجالات المذكورة في الفقرة الأخيرة تحتاج إلى تحسين ؟
أ) الغذاء ب) الملابس
ج) الغرف د) الرياضة

10- يمكن أن تفهم من القطعة أن المفتشين:
أ) سعداء بما شاهدوه في التفتيش على مؤسسات الأحداث.
ب) لا يعرفون الكثير عن مؤسسات الأحداث قبل التفتيش وصُدموا بما شاهدوه.
ج) يتم الدفع لهم من قبل آباء الأحداث المحبوسين.
د) وجدوا مؤسسات الأحداث تفتقر إلى عدد كبير من الوسائل المهمة.

مفتاح الإجابات الصحيحة:

(1) د	(2) ج	(3) أ	(4) ب	(5) ج
(6) أ	(7) د	(8) أ	(9) ج	(10) د

تصنيف القراء وفق معيار الفهم للنص:

1- قراء ممتازون 9-10 إجابات صحيحة.
2- فوق المتوسط 7-8 إجابات صحيحة.
3- متوسط 5-6 إجابات صحيحة.
4- أقل من متوسط أقل من 4 إجابات صحيحة

أين أنت من هؤلاء؟

كيف تطور قدراتك في القراءة؟

حقائق عن القراءة السريعة:

يرى الخبراء أن 80-90% من المعلومات التي نحصل عليها تأتي عن طريق القراءة. تتطلب القدرة على الحياة بشكل متزايد اتباع أساليب جديدة في القراءة. فلابد لك أن تستشف ما هو مهم من الوثائق التي تقرأها، " لابد أن تكون قادراً على عملية تكامل المعلومات بسرعة ومهارة، ولاحظ أن الشخص المتوسط الذي يقرأ 250 كلمة في الدقيقة يحتاج إلى يوم كامل ليقرأ كتاباً من 300 صفحة، أما القراء الذين يقرؤون بسرعة 750 كلمة في الدقيقة فيستطيعون الانتهاء من نفس الكتاب في أقل من ثلاث ساعات.

والذين يقرؤون بسرعة ينجزون أكثر في الوقت المتاح لديهم ! فسواء كنت محترفاً تعمل طوال الوقت أو طالباً أو تعمل في المنزل أو تبحث عن مركز مرموق في المستقبل، فيمكنك أن تعلّم نفسك أن تقرأ بسرعة أكبر، وإليك الطريقة !

أساليب النجاح في القراءة

لن يكون هذا البلد متحضرا إلا بإنفاق مزيد من الأموال على الكتب أكثر مما ينفق على العلكة.

(البرت هوبارد)

الخطوة الأولى للقراءة بسرعة هي أن تجمع الأدوات التي تحتاجها للنجاح وأهم وأول هذه الأدوات هي موقفك. فكر في النجاح، يمكنك أن تقرأ بكفاءة عالية إذا أردت، ويمكنك أن تحقق أقصى استفادة من وقتك، وتزيد من كفاءتك، ويمكنك أن تضع نفسك على طريق المستقبل.

طور آلية عقلية إيجابية، وسوف يساعدك ذلك على استغلال إمكانياتك واستيعاب المعلومات بشكل أسرع وكفاءة أعلى.

وهناك خطوات أخرى مهمة أيضا، يساعدك كل منها على زيادة التركيز بشكل كامل. وقبل أن تتقدم خطوات أخرى، اقرأ القائمة التالية، وحاول أن تنفذ كل ما ورد فيها، وسوف تجد أن النتائج تستحق العناء.

اختر المكان المناسب للقراءة:

الإنسان كائن متكيف، ويمكن أن يعمل في أحلك الظروف، ولكننا نعمل بصورة أفضل في المكان المناسب، يمكنك أن تقرأ في قطار يتحرك، أو في ضوء خافت في الحافلة، أو في غرفة انتظار مليئة بالضوضاء، أو في حديقة هادئة. لكنك سوف تقرأ بصورة أفضل في مكان مناسب، حدد مكانا خاصا واجعله مكان القراءة، واجعله محببا إليك بأقصى قدر ممكن.

إن تهيئة مكان مناسب للقراءة يساعدك على التركيز، ومجرد أن تجلس في مكان القراءة بسرعة أكبر وسهولة أكثر من الأماكن الأخرى. واجعل مكان القراءة محببا إليك إلى أقصى قدر ممكن، فهذا يساعدك على ان تجمع بين القراءة والأعمال المحببة إليك أيضا.

القراءة من شاشة الكمبيوتر:

إن تطبيقات تقنية الحاسب الآلي وما يصاحبه من استخدام لشاشات الكمبيوتر أحدث ثورة في أماكن العمل في الولايات المتحدة وطريقة القراءة. ففي عام 1976 كان عدد المكاتب التي توجد بها هذه التقنية أقل من 700,000.

وفي عام 1986 زاد العدد إلى 30 مليونا، وتشير التقديرات إلى أن العدد سيصل إلى 80 مليونا بحلول نهاية القرن. فإذا كنت تقرأ من شاشة الكمبيوتر تأكد أن هذا سيكون مكان عمل مريح جدا، وخاليا من الزحام والضوضاء، وأي عوامل تشتيت أخرى.

اجلس جلسة مريحة وصحيّة:

غالبا ما يقول لي الناس: كلما قرأت في السرير أنام، ماذا أفعل؟ والإجابة تعتمد على هدفك، فإذا كنت تريد أن تنام لا بد أن تقرأ في السرير، لكن إذا كنت تريد إنجاز قدر من القراءة من الأفضل أن تجلس على مقعد اختر مقعدا مريحا يساعدك على الجلوس في وضع معتدل، فإذا كنت في هذا الوضع تنخفض احتمالات فقدان التركيز.

وإذا كنت تقرأ من شاشة كمبيوتر، اختر مقعدا يجعل ظهرك مستقيما ويجعل ذراعيك ورجليك وقدميك في وضع مريح. فارتفاع المقعد المناسب ودعمه للجزء السفلي من الظهر عوامل مهمة في التخلص من الإرهاق بسبب القراءة.

امسك الورقة أو الكتاب أو المصدر بشكل مريح:

ضع الكتاب بحيث تكون المسافة بين السطور العليا وعينيك هي نفس المسافة بين السطور السفلي وعينيك. ضع الكتاب على مسافة مريحة من عينيك حوالي 14

بوصة في المتوسط، وإذا كنت تقرأ من شاشة الكمبيوتر تأكد أنك ترى الشاشة دون إمالة رقبتك أو ظهرك أو ذراعيك.

الإضاءة الجيدة مهمة في متابعة القراءة:

القراءة في ضوء خافت تزيد من فرص إرهاق البصر، فإذا قرأت في ضوء خافت أو في ضوء يزيد عن الحاجة، سوف تلقى بالكتاب أو تبتعد عن جهاز الحاسب الآلي. ابتعد عن مصادر الضوء التي تكون شديدة التركيز على الصفحة التي تقرأها فقط وتترك بقية الغرفة مظلمة. ضع اللمبة أو مصدر الضوء بحيث ينتشر في الحجرة، واستخدم هذا الاختبار البسيط. إذا شعرت بإرهاق عينيك عدل وضع مصدر الضوء.

إن إرهاق العينين، والتعرض بالحساسية تُعدَّان من أكثر المشكلات التي يعاني منها الذين يقرءون من شاشة الكمبيوتر. فعندما تقرأ من شاشة كمبيوتر، قم بتوجيه الضوء بحيث لا يكون ساطعا في عينيك وهي في مواجهة الشاشة. وتأكد أن الضوء كاف حتى ترى النص على الشاشة بوضوح، وألا يكون ساطعا فيسبب إبهارا أو عدم ارتياح. والإضاءة العالية جدا تخفى الكلمات من على الشاشة، ولذلك ينبغي أن تكون مستويات الإضاءة أقل من المستويات الموصى بها في القراءة المطبوعة. ولكي تتخلص من عدم الارتياح البصري الناتج عن تجاور مناطق مضيئة وأخرى مظلمة، عليك بتقليل الفارق في الإضاءة بين شاشة الكمبيوتر والسطح الأفقي لمكان العمل والمناطق المحيطة ليكون أقل ما يمكن. ولا بد أن يكون مصدر الضوء في مكان القراءة سهل التعديل والتغيير، وموجه إلى مادة القراءة وليس إلى سطح شاشة العرض. ويمكنك تقليل إرهاق العينين عن طريق فترات الراحة مثل النظر أعلى شاشة العرض والنظر إلى أشياء بعيدة.

لا تجلس في مكان بارد أو حار:

حاول أن تجعل درجة حرارة مكان القراءة حوالي 65 درجة فهرنهيت. فإذا كانت حرارة الغرفة أعلى من ذلك سوف تميل إلى النوم. وإذا كانت أقل من ذلك لن تشعر بالراحة، وبذلك يتشتت انتباهك. فدرجة 65 فهرنهيت ستكون معتدلة بالنسبة لك وإذا لم تكن كذلك يمكنك ارتداء سترة.

اختبر نظرك:

عليك بإجراء الفحص الطبي لعينيك سنويا، واجعل أخصائي العيون يتولى ضبط عدسات نظارتك، ولا تشتري نظارات بدون كشف. وإذا كنت في حاجة إلى نظار عدسات لاصقة للقراءة تأكد إلا تقرأ بدونها.

لابد من استراحة بين الفينة والأخرى:

يرتاح الجسم والمخ أثناء النوم ويعيد إصلاح نفسه ويجدد طاقته. يعرف العلماء أن مرور ليلتين دون كمية النوم الكافية يقلل من سرعة القراءة والفهم. ولزيادة سرعة القراءة إلى أقصى حد وكذلك سرعة الفهم، تأكد من حصولك على الراحة الكافية ولا تحاول القراءة إذا كنت منهكا.

إن عصر المعلومات سريع الإيقاع يتطلب التركيز العقلي الكامل، فعليك أن توفر لنفسك كل المميزات الممكنة.

التصفح لزيادة السرعة في القراءة

> **هناك كتب تحتاج للتذوق، وهناك أخرى يجب أن تبتلعها دفعة واحدة، وأخرى تحتاج إلى مضغ وهضم.**
>
> **(فرنسيس بيكون)**

تخيل لديك اجتماعا لمدة 15 دقيقة، ولم تقرأ تقريرا من 10 آلاف كلمة سوف تناقشه في الاجتماع، فماذا تستطيع أن تفعل ؟ أو لاحظ هذه الخطوات: عندما لا يكون لديك وقت لقراءة عشرات المطبوعات أو دلائل السفر فإن ما تحتاجه هو فكرة عامة عن أماكن الإقامة المتاحة المناسبة، فهل ممكن ؟ لأن هذه الأشياء وما شابهها كثيرة اليوم، فمن المحتم أن تتعلم القراءة السريعة، والوسيلة لكي تفعل ذلك هي التصفح السريع.

والتصفح هو وسيلة سريعة جدا في القراءة تسمح لك بإلقاء نظرة على القطعة بحثا عن معلومات معينة، وهذه الطريقة مفيدة خاصة عندما تكون هناك معلومة واحدة خاصة تريد الحصول عليها من قطعة معينة. ومع الممارسة لا بد أن تصبح قادرا على التصفح خلال صفحة في خمس دقائق أو أقل، وإليك طريقتين للتصفح السريع:

استراتيجية القراءة السريعة

الطريقة (1) انظر مباشرة نحو أسفل منصف الصفحة

- مر بعينيك بسرعة نحو نصف الصفحة.
- ركز بعينيك على المعلومات التي تريدها.

الطريقة (2) المتقاطعة

- أولا الق نظرة على الصفحة من الركن الأعلى الأيمن إلى الركن الأسفل الأيسر.
- ثم ألق نظرة أخرى من الركن الأعلى الأيسر إلى الركن الأيمن الأسفل.

تصفح القطعة التالية بحثا عن إجابات الأسئلة

1- أين سيحدث التقدم الحقيقي المثير ؟
2- لماذا تعتبر قواعد المعلومات الكبيرة غير مفيدة ؟
3- ما هو اسم خدمة استعادة قواعد المعلومات الخاصة بنشرة الأخبار الاقتصادية؟
4- لماذا تعتبر هذه الخدمات مهمة ؟
5- من سيستخدم هذه البرامج في المستقبل ؟

تدريب: ثورة البرامج الجاهزة

التقدم الحقيقي سوف يحدث في مجال البرامج الجاهزة وتطويرها. فإن أجهزة الحاسب الآلي لم تجعل حياتنا أكثر سهولة، الواقع أنها جعلت حياتنا أكثر تعقيدا. فهذه الأجهزة التي كان ينبغي أن تساعدنا على تحقيق كميات كبيرة من المعلومات حققت كميات هائلة من البيانات يجب التعامل معها يوميا، وعملاؤنا لديهم قواعد معلومات هائلة لدرجة أنهم يشعرون أنها أصول الشركة ولكن، غالبا ما تكون هناك كميات هائلة من المعلومات غير مفيدة، وسوف تدخل كل مؤسسة في هذه الدائرة أجلا أو عاجلا. فهم يعرفون أن لديهم معلومات عن عملائهم ومورديهم ومنافسيهم لكن ليس لديهم وسيلة لجمع البيانات التي تجعلها مفيدة.

فهناك خدمة داوكويست التابعة لداو جونز للأنباء/ خدمة استعادة المعلومات، وإليك كيف تعمل هذه الخدمة. افرض أن هناك مقالة تفضلها، ويمكنك أن تطلب مزيدا من المقالات المماثلة، هذا مثال على أمر معقد بالنسبة لمن هم معتادون على كيفية عمل الحاسب الآلي. إنها نسخة بدائية من الذي تفعله شركات الحاسب الآلي المتفوقة بالفعل، فهي تصنع البرامج الجاهزة التي توفر وسيلة بسيطة للبحث في كم هائل من المعلومات، وسوف تغير الطريقة التي تعمل بها.

سوف تقوم البرامج الجاهزة بعمل يقوم به أمين مكتبة ماهر، ومتفانٍ وسريع العمل جدا. فيمكن أن تسأل الحاسب الآلي سؤالا بلغة كل يوم، وسوف يغوص الحاسب في قاعدة البيانات، ويجد المعلومات ذات العلاقة بالسؤال، ويلقى بما هو ليس مفيدا لك بعيدا. فماذا يحقق ذلك ؟ سوف يقلل حجم المعلومات المطروحة على مكتبتك وسوف تحصل على ما تحتاجه.

وحتى الآن، فإن العلماء هم الذين يستخدمون الكمبيوتر العملاق، وفي

المستقبل سوف ترى مزيدا من التطبيقات في مجال الأعمال والتجارة. مثلا ترى شركة طيران تستخدم البرامج الجاهزة لتقرر ثمن المقعد أو عدد المقاعد المراد تخصيصه لكل درجة. وقررت شركة بتر وكيماويات تقدير تكلفة كل منتج تصنعه على أساس نوع البترول الذي تستخدمه. وسوف تجعل الأعمال التجارية كل هذه القرارات أكثر كفاءة بفضل الكمبيوتر العملاق والتطبيقات الجديدة للبرامج الجاهزة.

زمن القراءة:.....................................

عدد الكلمات: 300

سرعة القراءة:...................................

الإجابات:

1- سيكون في مجال تطوير البرامج الجاهزة.
2- لا يمكنهم الحصول على المعلومات بسهولة.
3- يسمى دواكوست.
4- سوف يفحصون تدفق المعلومات وستحصل على ما تريد.
5- سوف تستخدمه المشروعات التجارية.

التصفح السريع:

تخيل أنك قرأت كل التقرير المهم، لكنك لم تلتفت كثيرا للتفاصيل. ولا يتوافر لديك الوقت الكافي لقراءة التقرير بتفاصيله، لكن عليك أن تتذكرها. وقد يكون أحد الزملاء أعطاك كتابا في مجال عملك، وأنت تعرب عن شكرك لذلك، وتريد أن تتأكد أن الكتاب يستحق وقتك قبل أن تضيعه في قراءته، فلا يمكنك أن تتصفحه فقط، فماذا إذا سألك هذا الزميل أسئلة تفصيلية ؟ في هذه المناسبات وغيرها، يكون الحل هو التصفح السريع.

هذه الطريقة مثالية عندما تريد الحصول على مزيد من المعلومات أكثر من التي توفرها طريقة التصفح العادية، لكنك ما زلت لا تقرأ كل كلمة في الكتاب. وهي أيضا طريقة مثالية لقراءة المقالات الفنية التي تكون شديدة الصعوبة مقارنة بالروايات والصحف والمجلات، وفي هذه المناسبات، زد من سرعة التصفح درجة أخرى، واتبع هذه الخطوات لتحقيق ذلك:

استراتيجية القراءة السريعة

- تصفح النص.
- اقرأه بأكبر سرعة قراءة لديك.
- ضع خطأ تحت الفقرات المهمة.
- أعد قراءة الفقرات المهمة فقط.

تصفح بسرعة المقالة التالية لتجد الإجابات على الأسئلة الواردة:

1- ما حجم ارتفاع مؤشر أسعار المستهلكين بين فبراير ومارس ؟
2- ما هي الأسباب الثلاثة لهذا الارتفاع ؟
3- ما حجم المال عام 1994 الذي يعادل القوة الشرائية لـ 10 دولارات عام 1983/1983؟
4- هل بيانات التقرير معدلة حسب القوة الشرائية الموسمية ؟
5- ما هي الولايات الواردة في منطقة أسعار المستهلكين ؟

تدريب: اقرأ التقرير الآتي

ارتفع مؤشر أسعار المستهلكين في (نيوجرسى) شمال شرقي نيويورك 0.3% بين فبراير ومارس كما جاء في تقرير المفوض الإقليمي لإحصاءات العمالة هذا الأسبوع. وارجع المفوض الارتفاع في شهر مارس إلى ارتفاع أسعار الملابس التي ترتفع عاليا في هذا الوقت من العام، وكذلك أسعار الأثاث المنزلي والعمليات وتكلفة أصحاب المنازل. وقد عادل هذه الارتفاعات الانخفاض في أسعار النقل والبقالة وتكلفة المستأجرين مثل الإقامة في أماكن بعيدة عن المنازل (الفنادق). وقد ارتفعت الأسعار في المنطقة 2.5% في العام المنتهي في مارس 1994 تمشيا مع أسعار الشهر الماضي، لكنها ظلت أقل من 3.4% من حيث الزيادة السنوية بالمقارنة بنفس الشهر من العام السابق له.

ومع ارتفاع مؤشر أسعار المستهلكين في نيوجرسي بالنسبة لكل المستهلكين في المدن ليصل إلى 157.9 نقطة في مارس (1984/82 = 100)، كان ما تشتريه 10 دولارات في فترة الأساس الحسابي 1984/82 يحتاج إلى 15.79 دولار. وبلغت القوة الشرائية للدولار 63.3 سنتا من دولار 1984/82 وبلغت 21.9 سنتا من قوة الدولار عام 1967.

كما ارتفع مؤشر الأسعار للمستهلكين بالنسبة لأجور العاملين في المدن وأصحاب الأعمال الكتابية بنسبة 0.3 في مارس.

لم يتم تعديل البيانات الواردة في هذا التحليل موسميا. ونتيجة ذلك، نجد أن التغيرات الشهرية من عام لآخر قد تعكس آثار التغييرات الموسمية، وتشمل منطقة نيوجرسى شمال نيويورك الأحياء الخمسة الرئيسية في مدينة (نيويورك) وهي (ناساو) و (سافولك) و (ووستشستر) و (روكلاند) و (بوتنام) و (اورانج) بولاية ينيويورك التي تشمل مقاطعات (برجن)) و (إسكسى) و (هداسوان) و (هانتردون) و (ميدلسكس) و (مونماوث) و (موريس) و (اوشين) و (باسايك) و (سومرست) و (سوسكس) و (يونيون) في ولاية (نيوجرسى) إضافة إلى مقاطعة (فيرفيلد) وأجزاء من (ليتشفيلد) و (نيوهافن في كونيكتيكت.

زمن القراءة:...................................

عدد الكلمات: 254

سرعة القراءة:...............................

الإجابات:

1- ارتفع 0.3%.

2- يرجع الارتفاع إلى زيادة أسعار المنازل والأثاث المنزلي والعمليات وتكلفة ملاك المنازل.

3- تحتاج إلى 15.79 دولار.

4- الإجابة بالنفي.

5- نيويورك - نيوجرسى - كونيكتيكت ضمن تلك الولايات.

الفصل الثاني 2

أسباب الغش في الاختبارات

قرأنا في الفصل الأول ما يمكن المتعلم من القراءة بسرعة، ونبحث هنا عن أسباب الغش في الامتحانات، ذلك لأن الذي لا يقرأ بسرعة قد يخطر في باله اللجوء إلى الغش متذرعاً بضيق الوقت، وحجم ما هو مطلوب للقراءة.

توجد عدى تعاريف للغش في الاختبارات كما تتعدد السلوكات التي يمكن إن يصنفها البعض غشا في حين يصنفها آخرون غير ذلك، وكذلك لاحظنا ان سلوك الغش لا يرتبط بالطالب وحده وإنما بأطراف أو ربما جهات أخرى كأقران الطالب ومدرسيه والأهل والمؤسسة التربوية. ومثلما هي سلوكات الغش متعددة وكثيرة، فان الأسباب التي تقف وراء هذا السلوك متعددة وكثيرة أيضاً.

وبعض هذه الأسباب أو الدوافع يختص بالطالب نفسه، وبعضها يرتبط بالمجتمع، وأخرى ناتجة عن العملية التعليمية نفسها. ومن الضروري التأكيد على انه من الصعب أحيانا تصنيف كل أسباب الغش، لأنه هذه الأسباب قد تكون متداخلة أو مترابطة، إلا أننا سنحاول أن نصنف هذه الأسباب إلى فئة الأكثر قربا لها في محاولة لتسهيل دراسة ظاهره الغش وفهمها، ولما كان الطالب هو محور العملية التعليمية وهو أيضا محور عمليه الغش، فلنبدأ بالأسباب التي ترتبط بالطالب نفسه، أي الأسباب الذاتية التي لا ترتبط بالآخرين من أقران أو مدرسين أو بالمؤسسة التربوية أو المجتمع.

الغش مما يعود سببه إلى الطالب:

الطالب محور عمليه الغش في الاختبارات ومحركها، فبدون اهتمام من قبل

الطالب بالغش ثم استعداده للقيام به فعليا، لن يكون هناك غش حتى وان توافرت كل الظروف المثالية لحدوث ذلك.والطالب محور عمليه الغش فعليا من حيث ان كل طرق الغش ووسائله تصب في النهاية في إجابة هذا الطالب ولفائدته.

ولكن الوضع الطبيعي لأي طالب أن تكون هناك حاجه للغش، فالطالب يتلقى تعليما في مؤسسه تربوية تضبطها قوانين وانظمه وإجراءات توفر له نشاطات وفعّاليات وخبرات تعليمية تؤدي في النهاية إلى حدوث التعليم وتحقيق الأهداف المرجوة، فما الذي يغير الوضع الطبيعي هذا ؟ ولماذا يسمح الطالب لنفسه بتجاوز ما اتفق على عدم تجاوزه ؟ وبصورة مباشرة لماذا يغش الطالب ؟ يغش الطالب في الواقع لأسباب كثيرة ومتعددة سنذكر أهمها فيما يلي:

1- عدم وضوح الهدف من التعليم

إن من أهم مشاكل التعليم في الوقت الحاضر عدم وضوح الهدف منه لدى الطالب. هل يتعلم الطالب من أجل العلم والمعرفة ؟ أم من اجل اجتياز الاختبار ومن ثم الحصول على الشهادة ؟ فإذا اعتقد الطالب أن الحصول على الشهادة يعنى تحقيق الهدف من التعليم، فإن كل الطرق و الوسائل الممكنة التي تساعد في ذلك تصبح مرشحه للاستخدام ومن هذه الوسائل بالطبع ما هو غير مشروع كالغش إن من الأسباب الرئيسة لانتشار الغش هو أن هدف الطالب قد اصبح الحصول على الدرجات العالية و بالتالي الشهادة و التي ترتبط بحصول على مقعد دراسي أو فرصه عمل و ما يرتبط بذلك من تحسين لوضعه الاجتماعي والمادي وشكل حياته اليومي وابتعاده عن القيام ببعض الأعمال التي لا يرغب فيها. ويربط بعدم وضوح الهدف من التعليم عند الطالب، تقديره لأهمية ما يتعلمه، بمعنى إن بعض الطلاب لا يرى فائدة من تعلم الكثير من المواد الدراسية أو بعض الموضوعات المحددة فيها.والطالب في تقديره هذا ينظر إلى الفائدة العلمية للتعليم وعلاقة المناهج الدراسية بواقع العلمي.أن أسئلة مثل التي يكثر طرحها من قبل الطلاب:ماذا أفعل بكذا ؟ ماذا أستفيد من كذا ؟ ما فائدة دراسة كذا؟ هي دليل على شعور الطالب بعدم الارتباط ما يتعلمه بالواقع وبالتالي عدم وجود فائدة منه مما يسمح بتفكير ببدائل لاجتياز هذه "العقبات" من وجهة نظره عن طريق الغش. أن بناء وتطوير مناهج ذات الفائدة علمية مباشرة وذات صلة وثيقة بحياة الطالب اليومية سيجعل اكتساب المعرفة هدفا حقيقيا لطالب لا يمكن إن يتحقق عن طريق الغش.

2- عدم القدرة على الدراسة المتواصلة والجادة:

إن الطالب الذي لا يستطيع القيام بواجباته الدراسية ومتابعتها يلجا إلى أساليب أخرى مهماتها واختباراتها ومنها الغش. وتتحكم في قدره الطالب على الدراسة عوامل عديدة منها توفر الدافعية للقيام بذلك. إن اختلال القدرات أو المهارات الأساسية أو ضعف دافعية الطالب يجعلانه غير قادر على إنجاز ما يطلب منه من مهام وواجبات وأداء وعندها يلجأ الطالب إلى الغش كوسيلة بديلة.

3- الجهل بقانون العقوبات الخاصة بالغش:

لا يدرك الكثير من الطلبة السلوكيات والأفعّال التي تندرج تحت مسمى الغش، إن نسبة كبيرة منهم بعض السلوكيات كالسماح للآخرين بنقل معلومات منهم أثناء الاختبار أو نقل الواجب أو التكليف حرفيا نوع من المساعدة الآخرين بل ويعتبره البعض تعاونا أو سلوكا مطلوبا ومرغوبا فيه. وقد وجد في إحدى الدراسات أن ما يزيد 47% من عينه الدراسة لا تعتبر نقل الواجب عن زميل آخر غشا، ووجد أن 31% من العينة لا تعتبر الاتصال مع الآخرين أثناء الاختبار غشا (Moos, 1984) والأكثر من هذا أن البعض يعتقد أنه بمساعدته للآخرين عن طريق السماح لهم بنقل ما يكتبه أثناء الاختبار يقوم بدور المدرس في تعليم الآخرين و مساعدتهم على التعلم (Ashworth & Bannister, 1997).

ومما يزيد الأمر سوءا هنا، أن المؤسسات التربوية لا تهتم بتعليم الطلاب حدود السلوكات المشروعة من تلك غير المشروعة فبعض المؤسسات التربوية ليست لديها قوانين محددة تتعلق بالغش، والبعض الآخر لديه مثل هذه القوانين ولكن لا يكاد يعلم بها أحد (Williams, 2001).

4- الرهبة من الاختبار والخوف من الفشل:

الاختبار بالنسبة لبعض الطلاب مصدر رهبة وقلق، ويخشى عدد آخر من الفشل في الاختبار مما يشجع الطالب للتخلص من هذا القلق بطرق منها الغش.أن القلق المرتبط بالمدرسة عموما وبالاختبارات تحديدا شائع عند الكثير من الطلبة وفي المراحل الدراسية المختلفة وخاصة عند المراهقين، فالطلبة قلقون على تحصيلهم الأكاديمي وبالتالي مستقبلهم المهني، وهم يعيشون تحت ضغوط مختلفة من الأهل والمدرسة بالإضافة إلى التنافس الشديد أحيانا بين الأقران (Schab, 1991). ويظهر أثر

التنافس جليا في الاختبارات المهمة كاختبار الثانوية العامة الذي نتيجته فرصة الطالب في الانتقال إلى الجامعة والحصول على المقعد دراسي، ومع محدودية الفرص وتزداد أعداد الطلبة يزداد التنافس والضغط على الطالب. إضافة إلى ذلك فان الضغط الذي يمارسه الأهل أو المجتمع أو المؤسسة التربوية على الطالب لا يراعي القدرات الطالب الشخصية وميوله، فتوقعات الأهل والمدرسة ربما تفوق القدرات الحقيقة للطالب مما يضاعف القلق والخوف عند الطالب من الفشل وعدم تحقيق ما يتأمله الأخر ون منه.

ويعرض الباب الثالث من هذا الكتاب لموضوع قلق الاختبار وطرق الحد منه.

5- الغش بسبب ظروف الطالب الأسرية:

يعاني بعض الطلاب من ظروف أسرية غير مستقرة تؤثر في حياتهم الدراسية وتحول دون توفير الوقت اللازم للتعلم ؛ فبعض الطلبة لديهم أعمال إضافية سوءا مع أسرهم أو بعيدا عنها لظروف اقتصادية مختلفة، ويشكل ذلك عائقا أمام هؤلاء الطلبة في تحقيق التعلم المطلوب. وتحت ضغط الدراسة ومتطلباتها وعدم توفر الوقت والجهد يجد البعض في اتباع الغش مخرجا من هذا الوضع. كذلك فان ظروف الأسرة الاجتماعية ومدى استقرارها واهتمامها بتوفير الجو المناسب للتعلم وجعله من أولوياتها من خلال تنظيم أمورها وضبط علاقاتها مع الآخرين والأصدقاء والأقارب والجيران وتوفير البيئة المنزلية السليمة التي تسودها المحبة والتفاهم، كل ذلك يساعد في تعلم الطالب وابتعاده عند البدائل غير السليمة ومنها الغش.

ويندرج تحت ظروف الطالب نسبة المشاركة في النشاطات اللامنهجية سوءا أكانت رياضية أو اجتماعية أو ترفيهية، حيث إشارات بعض الدراسات إلى ازدياد حالات الغش عند الطلبة المشاركين في تلك الأنشطة، وربما يعود السبب في ذلك إلى انشغالهم بهذه النشاطات على الحساب وقت التعلم وعدم قدرتهم على تنظيم أوقاتهم بصورة فعّالة، وبالإضافة إلى اضطرارهم للغياب عن بعض الدروس والنشاطات التعليمية، وقد وجد أنه كلما زاد غياب الطالب عن صفه كلما زادت محاولات وسلوكات الغش لديه لتعويض ما فاته (Haines, 1986).

6- اختلال العلاقة بين المدرس والطالب:

يحدث أحيانا اختلال في العلاقة بين المدرس والطالب وخصوصا في مرحلة

المراهقة، حيث ينظر الطالب إلى المدرس باعتباره شخص متسلطا ومستفزا مما يثير في نفسه شعور التحدي والعناد وإظهارا لقدرة بالرفض وعدم الرضوح، وينعكس توتر أو اختلال العلاقة هذه على سلوك الطالب أثناء الاختبارات التي بطبيعتها تحتاج إلى ضبط ونظام، فيحاول الطالب تحدي المدرس بإظهار قدرته على الغش حتى ولو كان دلك من غير فائدة حقيقية، ويرافق ذلك نظرة أقران الطالب إلى أن القدرة على القيام بهذا سلوك (الغش) يعد إنجازا ومظهرا من مظاهر القوة " الرجولة "مما يشجع الطالب على التمادي في هذا السلوك بسبب التعزيز المعنوي المصاحبة، وعدا عن صبغة التحدي في سلوك الطالب حينما يغش، فإن البعض يغش ليتمتع بالفوز بإنجاز معين أو القيام بعمل مثير مما يجعل الدراسة والوقت الذي يقضيه في المدرسة أكثر متعة وتسلية (Moffatt, 1990).

7- الافتقار إلى الحكمة في أثناء الاختبار:

يتحدد مستوى تحصيل الطالب وربما مصيره بقدرته على التصرف في اختبار ربما لا تزيد مدته عن ساعتين أو ثلاث ساعات. وإذا ما تم تحييد كل العوامل الأخرى و التركيز فقط على سلوك الطالب وكيفية تصرفه خلال مدة الاختبار فقط، أمكن أن نسبة من الطلبة لا تجيد التصرف أثناء الاختبار وهو ما يعرف بافتقار "حكمة الاختبار" وهي قدرة الطالب على استغلال كل الظروف في الاختبار لمصلحته، فعلى سبيل المثال: الطالب الذي لا يستطيع أن يركز في بداية الاختبار يفقد جزاء من الوقت ويزيد من توتره وقلقه، والطالب الذي لا يتنازل عن الانتقال عن السؤال الصعب إلى السؤال الأكثر سهولة يخسر من وقته وجهده ودرجته، والطالب الذي يعاند تعليمات الاختبار ويجيب غير المطلوب عن عمد أو في مكان آخر أو يترك إجابة غير مشطوبة يخسر من جهده و وقته، والطالب الذي لا يقرا السؤال جيدا ثم يكشف فيما بعد خطأه يخسر من وقته وجهده، وكذلك الطالب الذي يترك سؤالا بدون إجابة إطلاقا مع معرفته والافتقار إلى الحكمة، وعندما يشعر الطالب بنفاذ الوقت أو بعدم قدرته على الإجابة نتيجة إهداره لجهده ووقته وتركيزه يلجأ إلى الغش عله ينقذ ما يمكن إنقاذه.

8- تأثير الأقران:

بعض الصفوف الدراسية مكتظة بطلاب متفاوتين في أمور كثيرة وبدرجات متباينة. فبعضها غير متجانس بالنسبة لأعمار الطلاب حيث يؤدي الرسوب المتكرر

إلى وجود تفاوت في أعمار طلاب الصف الواحد. وبعض الصفوف غير متجانسة بالنسبة لقدرات الطلبة واهتماماتهم وميولهم وقدراتهم الجسدية. ويظهر ذلك بوضوح في صفوف المرحلة الإعدادية. إن عدم التجانس هذا يؤثر سلبا في اختلالا في الجو العام للصف، كما أن الطلبة الأكبر سنا يميلون للتأثير في زملائهم الآخرين وربما بالا كراه إلى القيام بسلوكات غير مرغوبة ومنها الاشتراك معهم بالغش في الاختبارات الدراسية أو خارجها.

إن للرفقاء أو أقران دور كبير في تحديد سلوك الفرد وخصوصا في فترة المراهقة التي تمتد من نهاية المرحلة الإعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية تقريبا.

وحسب نظريات التعلم الاجتماعي فان الكثير من السلوك الإنساني يتم تعلمه من سلوك الآخرين، وهذا ما ينطبق على سلوك الغش في الاختبارات. فالطالب الذي يرى زميله يغش وينجح من خلال الغش في الاختبار وربما يحصل على درجة عالية ويكافأ يتأثر بذلك ويميل إلى القيام بسلوك مشابه، أما السلوك الذي يرفضه الأقران فيتلاشى بالتدرج (McCabe & Trevino, 1997). من هنا تأتي خطورة أصحاب أو رفقاء الطالب في التأثير على سلوكه، ومن معروف تربويا أن تأثير الأقران على اكتساب السلوك والتربية بشكل عام يأتي في الدرجة الثانية بعد تأثير العائلة (Schab, 1991)، وقد يصل تأثير الأقران في السلوك إلى حد أن يتقبل الطالب سلوك الغش لزميله في حين لا يتقبله لنفسه، حيث وجد في بعض الدراسات أن بعض الطلبة تسمح للآخرين بالغش وتساعدهم عليه ولكنهم أنفسهم لا يقومون بذلك حتى وان سنحت لهم الظروف (Generenx & Mclead, 1995).

وأخيراً فإن من الضروري أن نؤكد على أن سلوك الغش قي الأصل سلوك مرفوض عند معظم الطلبة من حيث مبدأ، بل ويتعارض مع المنظومة الأخلاقية لكل منهم، إلا أنه وتحت الظروف و ضغوط وأسباب كثيرة يحدث خلل في مدى قدرة هذه المنظومة على المقاومة فتبدأ عملية ممارسة السلوك والتي تمر كأي سلوك غير المرغوب فيه بمراحل متعددة متلاحقة حتى تصل إلى تقبل الطالب لهذا السلوك وإقراره والاقتناع به، وعندها تصبح مشكلة العلاج منه في غاية الصعوبة خاصة مع استمرار تواجد الظروف و الضغوط والأسباب التي أدت إلى هذا التحول في المنظومة الأخلاقية للفرد.

وإذا ما تمكنت بعض العوامل كالتي ذكرت من التأثير في بعض الطلاب

ودفعهم إلى الغش في الاختبارات، فان النسبة الأكبر من الطلاب تقاوم ذلك.

فهناك أسباب تحول دون محاولة الطلاب الغش وأهمها خوف الطالب من أن يضبط بفعل الغش وخوفه كذلك من تبعات ذلك أو من العقوبة، مادية كانت أو معنوية، التي ستحلق به جراء ارتكابه هذه المخالفة. وبالإضافة إلى ذلك فهناك أسبابا كثيرة تمنع الطالب من محاولة الغش منها:

1- أن الغش محرم دينيا (الوازع الديني).
2- عدم الثقة بإجابات الآخرين والميل إلى الاعتماد على النفس.
3- الرغبة الحقيقة في التعلم وعدم الاهتمام بالدرجات.
4- الغش سلوك لا أخلاقي، وانتهاك للقوانين كما أنه ظلم للنفس وللآخرين. (Moffatt,1990)، (Stokes & Newstead, 1995).

وقفة لتحليل وتفسير ظاهرة الغش:

يتفاعل الطالب أثناء وجوده في المدرسة مع هذا المجتمع الصغير، وعند خروجه إلى البيت يتفاعل مع مجتمع صغير آخر هو الأسرة، وفي كلتا الحالتين يتفاعل الطالب مع المجتمع الكبير الذي يحوي الأسرة والمدرسة، ونتيجة لهذه التفاعلات التي يعيشها الطالب تتكون لديه أهدافا خاصة بعملية التعلم التي تشكل الوظيفة الرئيسية للطالب طوال سنوات دراسته، وتتشكل هذه الأهداف وتستمر بفعل دوافع تحفز الطالب للقيام بسلوكات معينة من أجل تحقيق هذه الأهداف، ودوافع الطالب نحو تحقيق أهدافه في التعلم متعددة، فهناك:

1- دوافع داخلية نحو التعلم: فما يدفع الطالب للتعلم هنا هو الرغبة الداخلية النابعة من ذاته للعلم، وحبه للمعرفة والإطلاع واكتساب المهارات، ويتحقق الرضا هنا عند حدوث التعلم واكتساب المعرفة وإتقان المهارة ولا تسمح الدوافع الداخلية بتقبل سلوك الغش الذي يتعارض مع اكتساب المعرفة أو إتقان المهارة فعليا.

2- دوافع خارجية: ما يدفع الطالب ويحفزه هنا للتعلم ليس حب العلم أو الأهل أو المدرسة مثلا، أو الحصول على الشهادة العلمية وما يرتبط بها من الحصول على عمل أو وظيفة أو انتقال إلى مرحلة أخرى وهكذا، وأحيانا تكون الجائزة التخلص من مهام أو واجبات التعليمية أخرى (اجتياز الاختبار يعفي من الواجب مثلا)، وفي

مثل هذه الحالة فان الغش يشكل طريقا مساعدا للوصول إلى الهدف (الجائزة أو الشهادة)عبر التعلم.

3- **إظهار التميز:** وهنا يكون دافع الطالب نحو التعلم الرغبة الشديدة لديه بإظهار قدراته ومهاراته وتميزه بين أقرانه من خلال الحصول على جوائز وشهادات وعبارات الإطراء والمديح، فالمهم هنا هو السلوك الظاهري النهائي الذي يظهر التميز والانفراد.ووجود مثل هذه الدوافع أيضا يساعد في تبني سلوك الغش وتقبله ما دام أنه في النهاية يساعد في الحصول على الهدف الظاهري المرغوب فيه.

4- **التنافس مع الآخرين:** أن التنافس مع الآخرين من الأقران يمكن أن يكون دافعا متواجدا مع عيره من الدوافع الداخلية أو خارجية المذكورة سابقا، ولكن التنافس بحد ذاته يرتبط بتوفر الفرص أو الفوائد المتنافس عليها، فإذا كان المقبول جامعي ميسرا لكل الطلاب قل تأثير هذا العامل على الطالب،في حين يزداد تأثير هذا العامل ودوره في تحفيز الطالب وربما حثه على القيام بسلوك غير مشروع كالغش، عندما تكون الفرص المتنافس عليها محدودة (Andermean & Griesinger 1998).

ويفسر البعض سلوك الغش باستراتيجيات التعلم التي يستخدمها الطالب. فالطالب الذي يستعمل استراتيجية التعلم العميق ومحاولة فهم كل شي وتجريب كل الحلول الممكنة لموقف أو مشكلة ما،هو أقل ميلا إلى القيام بالغش من غيره، فالغش الذي يتضمن فيما يتضمن الحصول على إجابة السريعة، ربما غير مؤكدة يتعارض مع تلك الاستراتيجية (Printrich&Shunk,1996).

ترى متى يظهر سلوك الغش عند الطالب ؟

الغش في الاختبارات الدراسية سلوك مكتسب بفعل عوامل وظروف داخلية و خارجية العديدة،وبالرغم من أن الأفراد يخضعون عادة لظروف مختلفة تؤثر في سرعة اكتسابهم للسلوك وظهوره، إلا أن الدراسات السابقة حول هذا موضوع إشارات وبشكل واضح إلى أن سلوك الغش يبدأ بالظهور في بداية المرحلة الإعدادية ثم يزداد تدريجيا أثناء المرحلة الثانوية ليوصل ازدياده في بدايات المرحلة الجامعية ثم يعاود بالتناقص التدريجي في نهاية المرحلة الجامعية (Jordan, 2001) (Anderman & Griesinger)

ويفسر ظهور سلوك الغش بشكل واضح في نهاية المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة الإعدادية بتغير الذي يحدث بين المرحلتين. فالتعليم في المرحلة الابتدائية يركز على تعلم وإتقان المهارات الأساسية كالقراءة والكتابة والمهارات في هذه المرحلة هو ما يعرف بالتقويم محكي المرجع، وفيه تتم مقارنة تحصيل الطالب بمحك معين، ويكون الاهتمام منصبا على كل طالب، باعتبار أن المقارنة تتم بمحك كما أن من الضروري أن يتقن كل طالب هذه المهارات الأساسية التي غنى عنها في المراحل اللاحقة.

ومع انتقال الطالب إلى المرحلة الإعدادية، يبدأ تركيز على المهارات الأساسية يقل شيئا فشيئا، ويتحول التقويم من محكي المرجع إلى ما يسمى بالمعياري المرجع وفيه تتم مقارنة تحصيل الطالب بتحصيل أقرانه (المجموعة المرجعية)، مما يعني عدم التركيز على كل طالب لوحده.

ويبدأ التنافس بالظهور بين الطلاب ويزداد الاهتمام بالدرجات باعتبارها مؤشر التمايز بين الأقران، كذلك يقل اهتمام المدرس بطالب بشكل فردي، ويصبح اهتمام المدرس منصبا على الصف كوحدة واحدة. ويرافق كل ذلك زيادة في وزن الاختبارات فبعدما كان تقويم الطالب في المرحلة الابتدائية ينبني على وسائل متعددة منها الملاحظة والواجبات والمشاركة ونشاطات المختلفة الأخرى، يصبح للاختبارات الدور الأكبر في تقدير درجة الطالب وبالتالي موقعه بين أقرانه (Anderman & Griesinger, 1998).

أما عن المواد التي ينتشر فيها الغش بشكل أكبر من غيرها فهي المواد التراكمية التحصيل، مثل الرياضيات والعلوم واللغة العربية والإنجليزية. فالتحصيل في الرياضيات مثلا تراكمي، بمعنى إن ما يتعلمه الطالب في مرحله من مراحل الدراسة يشكل حلقه ضرورية وأساسيه لكل التعلم اللاحق، وبالتالي فان إخفاق الطالب في مثل هذه المواد في صف من الصفوف لأي سبب كان لا يؤثر في تحصيله في تلك المادة في ذلك الصف فقط وإنما يمتد إلى المراحل اللاحقة، ولذا فانه من الشائع إن تجد أن هناك من يشكى من ضعف في التحصيل فالرياضيات أو العلوم أو اللغة الإنجليزية مقارنه بالمواد الأخرى، ومن الشائع أيضا انتقال هذا الضعف في التحصيل بل وازدياده مع تقدم الطالب في مراحله الدراسية، ويصبح في مراحله لاحقه علاج هذا الضعف، حتى مع توفر الاهتمام من قبل الطالب، عسيرا للغاية.

أما العوامل الأخرى المرتبطة بالمواد التي يحدث فيها الغش بصوره أكبر فهي أهميه المادة بالنسبة لوزنها ﻓﻲ المعدل أو المجموع العام للدرجات ودرجه صعوبة المادة النسبية، وقد وجد ﻓﻲ دراسة على طلبه الثانوية العامة ﻓﻲ الولايات المتحدة الأمريكية ﻓﻲ الفترة الممتدة من سنه 1969 وحتى 1989 إن أكبر المواد التي يحدث فيها الغش هي الرياضيات والعلوم وكذلك فان حجم المادة وفيها إذا كانت المادة إجبارية أو اختياريه بالنسبة لخطه الطالب الدراسية يؤثران ﻓﻲ مدى انتشار الغش فيها.

علاقة الغش با لمجتمع:

هل الغش سلوك عام في ا لمجتمع؟

يعيش الطالب ﻓﻲ وسط ملي بالأخبار التي تتناقلها وسائل الاتصال المتعددة والمتطورة التي تصل إلى كل مكان، وتتناقل الأخبار ما يحدث حول الطالب ﻓﻲ الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية من انتهاكات ومخالفات للمبادئ والقوانين والنظم السائدة،ووسط هذه الأجواء يعيش الطالب حياته المدرسية متأثرا بذلك الجو العامة مما ينعكس سلبا عليه وعلى سلوكه الأكاديمي تحديدا، خاصة أنة يدرك أن هذا العالم الخارجي هو الذي سيعيش ﻓﻲ حياته بعد مرحلة المدرسة، وبالتالي يصبح الحديث عن الالتزام بالقوانين والأنظمة والأخلاق داخل المدرسة نوعا من مثالية وخيالية ويؤثر ﻓﻲ تقبل الطالب لكل ذلك.إن من مهام الصعبة التي تواجهها المؤسسة التربوية خلق بيئة تربوية سليمة ترفض سلوك الغش ﻓﻲ المجتمع يشيع فيه ذلك السلوك.وقد عبر أحد الطالبة عن التناقص صراحة حين قال "إن الغش سلوك عام وشائع ﻓﻲ المجتمع،والكل يحاول إن يجمع أكبر قدر من المال، والغش أحد الطرق سهلا تحقيق ذلك الفوز على الآخرين، وإذا كان الكل يغش ﻓﻲ مجتمعك فان من الغباء عدم فعل ذلك "إن من أسباب تقبل الغش شعور الطالب بان هذا السلوك منتشر ﻓﻲ كل مكان واعتقادك إن الجميع يقوم بذلك،وبالتالي يظهر ذلك السلوك المنحرف وكأنة السلوك الطبيعي الذي يقبله الجميع.ومما يساعد على نشر السلوك المنحرف وظهور مفاهيم جديدة ﻓﻲ حياة الأفراد وكأنها قوانين أو أنظمة بديلة لما كان سائدا، فمثلا عندما ينتشر سلوك الغش ﻓﻲ المجتمع ما فان من مفاهيم التي تنتشر بموازاة ذلك:

- قيام الآخرين بفعل خاطئ يبرر لي القيام بذلك.

- الغش سنة الحياة اليومية.

إن مقاومة الغش في مجتمع تنتشر فيه مثل هذه المفاهيم تصبح مهمة في الغاية الصعوبة نظرا لارتباط السلوك المنحرف بمبررات ومفاهيم الاجتماعية مقبولة عند العامة.

فعندما يصبح الغش سلوكا عاما وتنتشر المفاهيم والأفكار التي تبرره في المجتمع يصبح دور المدرسة علاجيا لما يحدث من ظواهر سلبية أفرزها المجتمع والأسرة وهي ظواهر تتعارض مع الدور الحقيقي للمدرسة أو المؤسسة التربوية كما يتعارض مع أهدافها وقيامها ومضمون رسالتها التربوية.

تفسير سلوك الغش اجتماعيا:

ترى حسب نظرية التحليل الاجتماعي فان هناك عاملين أو مرجعين اجتماعين يحكمان سلوك الفرد هما الأهداف التي يتبناها المجتمع لأفراده والطرق أو الوسائل التي تستخدم لتحقيق هذه الأهداف. وفي ظل ظروف ومعطيات معينة بعضها يتعلق بالفرد وبعضها الآخر بالمجتمع، تظهر فجوة أو صراع بين هذين المرجعين، أي تصبح الطرق المشروعة غير كافية عند البعض الأفراد لتحقيق معين، فيتم عندئذ اللجوء إلى الطرق غير المشروعة كوسيلة بديلة لتحقيق الهدف. وفي حالة الطالب الذي يطمح لتحقيق هدف مهم من وجهة نظره وكذلك مجتمعه (الحصول على درجة علمية مثلا)، مع وجود موانع أو ظروف أو عوائق أمام الطرق المشروعة، يصبح السلوك المنحرف (الغش) البديل المبرر. وهذا المفهوم الأخير هو أساس نظرية تبرير السلوك التي تشير إلى أن تبرير من يخرق القانون لعمله هو محاولة منه لاقتناع الآخرين بأن ما قام به لم يكن خطأه وبالتالي يقلق شعوره بالذنب المرتبط بارتكاب الأخطاء. فادعاء الطالب أنه يغش لأن الكل يفعل ذلك، أو أن الغش هو سمة العصر، أو أن من لا يغش لا يفهم الحياة، هو محاولة منه لتبرير سلوكه غير المقبول داخليا، باعتبار أن ما قام به كان ضروريا وأنه هو نفسه ضحية ما يوه المجتمع الذي يعيش فيه من الظروف وأوضاع.

وبالإضافة إلى نظرية تبرير السلوك، هناك نظريات اجتماعية أخرى تفسر سلوك الغش لدى الطالب ومنها نظريات المقارنة الاجتماعية وخصوصا نظرية المقارنة بالأدنى (Downward Comparisons) والتي تشير إلى أن الأفراد يقارنون سلوكاتهم

بسلوكات الأسوأ منهم لتقليل الشعور بذنب والوصول إلى حالة التوازن الداخلي، وفي حالة الغش فان هؤلاء الأفراد يميلون إلى الاعتقاد بأن ما يقومون به من غش هو اقل مما يقوم به آخرون، بمعنى أنهم ؛ بالرغم مما يقومون به، أفضل من غيرهم.

فيليه يفسر (1998) الغش في الاختبارات من خلال علاقة السلوك المنحرف بالتنشئة الاجتماعية والضبط الاجتماعي، فبالنسبة للتنشئة الاجتماعية (عملية التفاعل الاجتماعي للفرد مع محيطه الخارجي بحيث يكتسب الفرد من خلالها شخصيته الاجتماعية بما فيها من سلوكات ومعايير واتجاهات وقيم) فإنها تربط بالسلوك المنحرف (الغش) إلا أن هذا الارتباط ليس مطلقا، بمعنى أن التنشئة الاجتماعية ليست وحدها المسؤولة عن السلوك المنحرف، وان كان لها الأثر الكبير في الضبط الانحراف أو ردعه أو تشجيعه.

وإما عن الضبط الاجتماعي ويقصد به مجموعة القوانين والأنظمة والإجراءات التي يتخذها المجتمع لحمل أفراده على المستوى العادي المألوف أو المتفق عليه، فقد علاقته بالغش في الاختبارات المدرسية إيجابيا يهدف إلى أهدف وقيم سامية، كالعدالة و المساواة والانضباط، وقد يكون سلبيا حين يصل إلى مرحلة التعسف والتسلط وسوء التنظيم والافتقار إلى المرونة كما يحدث في بعض قاعات الاختبارات من تهاون اللجان أو تسلط بعضها وتطبيق القوانين واللوائح مرة وعدم تطبيقها مرات أخرى، عدا عن تبني المجتمع لمناهج جامدة مملة ليت ذات صلة بالواقع أو باهتمامات الطلاب وحاجاتهم.

قد يكون سبب الغش هو النظام التربوي:

الاعتماد شبه المطلق على الاختبارات في التقويم:

إن أحد أسباب الغش وانتشاره الاعتماد شبه مطلق على الاختبارات في تقويم تحصيل الطلبة وكذلك في تقويم فعّالية المدرس والمدرسة أو المؤسسة التربوية نفسها. إن عدم وجود بدائل للاختبارات أو عدم واستخدام وسائل تقويم أخرى يعطي لدرجاتها وتقديراتها ونتائجها أهمية غير حقيقية. ليس هذا فحسب بل إن هذه الأهمية الزائدة توجه العملية التربوية نفسها لتنقاد نحو الاختبارات بمعنى أن يصبح الهدف من التعليم اجتياز الاختبارات نفسها في حين أن الاختبار مجرد وسيلة أو أداة من بين عدد كبير من الوسائل والأدوات لقياس مدى تحقق الأهداف وتحسين التعلم.

وبالرغم من الوزن الزائد المعطى للاختبارات في العملية التربوية إجمالا وفي تقويم تحصيل الطالب على وجه الخصوص، إلا أنها تعاني من نقاط ضعف وخلل متعددة، ونذكر منها ما يلي:

عدم صلاحية بعض الاختبارات التي يعدها المدرسون، حيث إن بعضها يمتاز بالصعوبة وعدم مراعاتها للمستوى العقلي للطالب أو عدم الشمول والتركيز على الجوانب محددة أو عدم الوضوح، إضافة إلى سوء فهم بعض المدرسين لدورهم في هذا المجال حيث يميل البعض إلى معاقبة الطلبة أو ممارسة التسلط عليهم من خلال الاختبارات.

نسبة كبيرة من الاختيارات المنتشرة توجّه التعلم نحو الحفظ والتذكر باستخدامها أسئلة تعتمد على تنمية مثل تلك المهارات،وندرة الأسئلة التي تقيس مستويات عقلية عليا فيها. أن الأسئلة التي تتطلب تذكر أو الحفظ تناسب سلوك الغش بل وتشجع عليه؛ فالطالب لا يشعر بقيمة للتعلم ما دام أن دوره ينحصر في الحفظ معلومات يسهل نسيانها بعد الاختبار بوقت قليل.أما الأسئلة التي تعتمد على التحليل والتفكير والتنظيم والتركيب و التقويم فهيا صعبة الغش من ناحية،وذات قيمة وفائدة التعليمية أكثر من ناحية أخرى.

عدم القدرة الاختبارات على قياس الكثير من مخرجات التعليم الضرورية، فهناك إلى الجانب المهاري والذي يشتمل على المهارات التي يتعلمها الطالب ومنها المهارات العامة التي تنتقل أثر تعلمها من موقف لأخر والمهارات الخاصة بموضوع أو مادة معينة وهناك أيضا الجانب الوجداني يشتمل على الاتجاهات والميول والرغبات غيرها، وهذان المجالان لا تستطيع الاختبارات بصورتها الشائعة قياسهما بشكل دقيق.

لابدّ من وجود وسائل اختبارية تقيس إلى جانب اكتساب المعارف المهارات المختلفة التي يمتلكها الفرد كذلك الاتجاهات والميول والرغبات. ذلك لأن الاعتماد على الاختبارات الحالية قاصر لأنه لا يقيس إلا بعض جوانب الشخصية (الجانب المعرف) فقط.

الفصل الثالث 3

استراتيجية المذاكرة

قد تصنع جدولاً دراسياً، وتجد المكان المناسب للدرس ولديك الرغبة في الدراسة. ولنفترض أنك تجلس إلى منضدة في المكتبة، وقد أعددت جميع الأدوات اللازمة لذلك أمامك، وأنك تعرف ما الذي تريد تدرسه خلال الساعة القادمة. ومعضلتك الآن هي في أن تستفيد من هذه الساعة نفسها على أتم وجه. ففيها تريد أن تحصل على أكبر قسط من الفائدة وتريد أن تتعلم الأشياء المهمة تاركا التوافه منها كما تريد أن تتذكر ما درسته. فلنحاول إذن أن نكتشف أقوم سبيل لإدراك ذلك كله.

بالطبع لكل طالب طرقه الخاصة وأساليبه بطبيعة الحال. إن طالبين بارزين يكون لكل منهما في الغالب طريق يختلف عن طريق الآخر في دراسة مادة واحدة. إن هذا المؤمل عينه، فالأساليب المختلفة تتفق مع اختلاف طبيعة الناس. ومع ذلك كله أم لم يدركه. إنهم يختلفون من حيث الأساس في أنماطهم الفردية، وفي الدرجة التي يعتمدون بها على القواعد المختلفة.

فما هي هذه القواعد؟ لقد أجملت هذه كلها بنهج سديد وضعته جامعة أوهايو الحكومية، وتناول تحليل المعضلات التي يصادفها الطلاب في حياتهم العلمية وطرق معالجتها. واتخذ لهذه القواعد الرمز الآتي التصفح والتحضير فكرره لنفسك مرات عديدة لكي يعلق بذاكرتك، وهو من دعائم الدراسة المثمرة، حيث يتضمن الخطوات الخمس الأساسية هي: التصفح، السؤال، القراءة، الاستظهار، المراجعة، والكلمات الأربع الأخيرة تجمعها كلمة التحضير. ولقد أجري فحص هذه الخطوات الخمس فتأيدت رصانتها. وسنبحث في هذا الفصل كل خطوة منها على وجه التفصيل.

تصفح المطلوب قراءته:

إن أولى الخطوات هي التصفح ويراد به أن تحصل على أفضل صورة عما ستدرسه مقدما وعلى وجه التفصيل. إن نظرة سابقة كهذه لها أهميتها الخاصة في الدراسة، وهي تشبه ما يعمد إليه بعض الناس من مراجعة الخرائط الخاصة بالطرق غير المعروفة لديهم، وقبل أن يسوقوا سياراتهم فيها. أو هذا الذي يقوم به فاتح الطريق ومعبده ومبلطة من تصفح عام لطبيعة أرضه، قبل القيام بذلك كله، ففي كل حالة من هذه يريد المرء أن يتعرف ما سيقوم به منذ البداية؛ أنه يريد أن يقف على الصورة العامة قبل أن يضع قراراته السديدة المتعلقة بتفاصيلها.

كيف تتصفح كتاباً:

يجب أن يتم تصفح أي كتاب على خطوات، ويكون البدء بالخطوات الكبرى ثم يصار إلى الصغرى منها. فإن تناولت كتابا ما يجدر بك أن تقوم بتصفح عام لمحتوياته كلها مرة واحدة، ابدأ هذا العمل بقراءة (المقدمة)، ففيها يعطيك المؤلف مجمل ما في الكتاب، وبذلك تستطيع أن تعرف إلى نوعيته ولمن كتب ولمن لم يكتب؟

وقد تصفح لك المقدمة عن المعلومات اللازمة لقراءة الكتاب. وعليك أن تكرر هذه العملية وأنت تمضي قدما في موضوعك، وكلما تقدمت في قراءة الكتاب تجلت لك أكثر المعاني الواردة في الفهرست.

وفي ختام تصفحك الكتاب بوجه عام، يكون هناك أمران آخران يجدر بك أن تقوم بهما. فالأول: تقليب صفحاته، والثاني قراءة خلاصات الفصول (إن وجدت). وبمقدورك أن تتصفح أي كتاب مقرر بساعتين أو ثلاث ساعات، فتلقي نظرة على عناوينه وتقرأ بعض جمله. إن ذلك كله مفيد جدا لأنه يجعلك تحس بماهية الكتاب، وتحصل على فكرة شاملة عنه. فان وجدت في كتابك خلاصات فاقرأها جميعا، واجعل ذلك ضمن الاطلاع الابتدائي عليه. إن هذه النظرة الشاملة التي حصلت عليها الآن لها أهمية لا تثمن.

عد إلى تصفح الفصل:

ولننتقل الآن من التصفح الابتدائي إلى ما يجب أن تقوم به وأنت تقدم على قراءة فصل مقرر. عليك أن تقوم الآن بتصفح الفصل وليكن ذلك بعناية تفوق عنايتك بتصفح الكتاب كما أن من الضروري أن تعنى عناية خاصة بالعناوين.

احصر العناوين الفرعية والرئيسية:

يعد جل مؤلفي الكتب الدراسية المقررة إلى رصف الكلمات ووضعها تحت عناوين متعددة. أنهم يستنفدون جانبا كبيرا من وقت التأليف تنظيم هذه العناوين ووضعها في الأماكن الصحيحة، وهم يختارون لها بدقة المعاني المحددة لتكون الكلمات موفورة بالمعاني. وهم يعنون بذلك ليستطيع الطلاب إدراك ما هم بسبيل قراءته أو تصفحه على الأصح؛ ولكي تصبح المراجعة بعدئذ سهلة يسيرة أيضا. ويندر أن تجد صفحة في كتاب مدرسي مقرر وهي تخلو من عنوان.

ومع ذلك كله يغفل كثير من الطلاب هذه العناوين ويحاولون قراءة الكتب المدرسية المقررة على غرار قراءة القصص. وفي ذلك نجدهم يهملون كثيرا مما عني المؤلف به، بل الأهم من ذلك كله أنهم ينبذون مفاتيح مهمة تفتح لهم وتكشف لهم عن محتويات الكتاب. فإن أول ما يجب أن تدركه وتعمل به، لذا: استفد من عناوين الكتاب. إنها تعطيك فكرة عن مقومات الكتاب على ما رتبها مؤلفه ووفق بين مواده ووضع عناوينه يتلو أحدها الآخر. ولعل الأهم من ذلك كله، أنها توضح الموضوع الرئيسي في كل فصل. وعندما تفرغ من قراءة فصل ما لابد أنك تكون قد وقفت على بعض النقاط التي تتصل بالعنوان بوشيجة قوية. وكل ما سوى ذلك فيه ثانوي وقليل الأهمية.

وعليك أن تعنى بتتابع العناوين، وتستخدم أغلب الكتب المدرسية المقررة اثنين أو ثلاثة من أنظمة تتابع العناوين. فكتابنا هذا مثلا فيه اثنان: العناوين الرئيسية، وهي في خطوط مستقلة وعناوين مدمجة في متنه. وهناك عنوانان جانبيان أو أكثر تحت كل عنوان رئيسي، ومثل هذا التنظيم يريك ما الموضوعات الثانوية بالنسبة إلى الرئيسية منها. وفي كثير من الكتب المدرسية المقررة يوجد نظام آخر(يتدرج نزولا) من أنظمة العناوين، وله نمط مختلف خاص وتستخدم الحروف البارزة في كتابة عناوينه.

إن هذه عناوين ثانوية أخرى تحت العناوين الثانوية التي توضع تحت العناوين الرئيسية وعليك أن تلاحظ العناوين المستعملة لأنها مفاتيح الموضوع الذي تقرؤه.

لقد بحثنا لك في موضوع العناوين مفصلا لأن من واجباتك الاستفادة منها في مراحل عدة من مراحل دراستك. إنك تستخدمها للقيام بالتصفح الابتدائي على كتابك، ثم عليك أن ترجع إليها مرة أخرى فيكون هذا الرجوع جزءا من الاطلاع

المفصل على فصل معين من فصول هذا الكتاب. إن أول ما يجب أن تقوم به، وأنت تتناول كتابا مقررا لتقرأ منه فصلا، هو قراءة عناوينه. فبذلك تقف على محتوى الفصل. ومن الصواب أن تتأمل في بعض جمله هنا وهناك وأن تتأمل بعض صوره ومخططاته.

بهذا ننهي ما نريد أن نقوله في خطوة الاطلاع العام في الشعار: التصفح والتحضير. لقد أكدنا عليه وأكثرنا من القول فيه لسببين:

أننا قد علمتنا التجارب كلما دلت البحوث المنظمة أن أغلب الطلبة لا يقومون بهذا التصفح على الوجه الكافي، وأنهم يتخبطون في الدراسة خبط عشواء ولقد اعتادوا الذهاب إلى الغابات بدون أن يحصلوا على مخطط يريهم مسالك الخطى فيها.

إن في التصفح فوائد جمة. ولقد حصل آلاف من الطلاب، الذين تدربوا على التصفح على مكاسب عظيمة دلت عليها المقاييس معلنة، زيادة في مقدرتهم على الفهم وتعلم المواد الجديدة وذلك في مختلف المناهج الدراسية.

ضع أسئلة لما تقرأه:

إن من مقومات التحضير طرح السؤال التصفح والتحضير، وهو يؤكد أهمية توجيه الأسئلة في عملية التعلم - التعلم. إن أهم ما يجدر بنا تذكرة من الكتب المقررة أو من الحياة، عامة، لا يعدو كونه أجوبة على بعض أنواع من الأسئلة. وبالإضافة إلى ذلك، يظهر أن الناس يتذكرون ما تعلموه جوابا عن سؤال أفضل من تذكرهم لما يتعلمونه بالقراءة والاستظهار.

فالأسئلة تساعد التعلم لأنها تحملنا على التفكير فيما نريد تعلمه بالقراءة أو الدراسة. أنها تعطي هدفا للتعلم. فمن لديه سؤال لديه هدف أيضاً.

والإجابة عن أسئلتنا هذه طابع مهم فينا لأنها تجعل ما ندرسه ذا معنى، ومن الثابت أن الإنسان يتذكر جيدا عندما يكون الشيء معينا، محدود المعالم في ذهنه.

طوّر أسئلة مستفيداً من أسئلة الكتاب وطريقة صياغتها؟

إن استطعت الإفادة من طريقة توجيه الأسئلة في الكتاب، فلا بد أن لديك الآن طائفة منها بالنسبة إلى هذا الفصل نفسه. لم وضع المؤلف عنوانا لموضوع الأسئلة؟ ما علاقة الأسئلة بالدراسة؟ ما فائدة الأسئلة؟ وما السبيل للإفادة منها في الدراسة؟ لمن

الأسئلة هذه؟ وما مصدرها؟ وما السبيل إلى معرفة متى يجاب عنها؟ هذه بعض الأسئلة التي قد يرد على بالك توجيهها. إن بعضها قد أجيب عنه جزئيا، فإن أبقيتها عالقة في ذهنك وجدت البقية الباقية منها يسرة الإجابة.

ومن الذي يوجه الأسئلة؟ إن أفضل مصدر لها هو نفسك. أنك أنت الذي يريد التعلم، وأنت الذي يجب أن تساعد بتوجيهها. فكل ما تبصر عنوانا يجب أن تتبادر إلى ذهنك أسئلة عدة. وأقل ما يجب أن تسأل عنه معنى الكلمة أو الجملة. فأن كنت تعرف تحديدها المعجمي عليك أن تتأمل في المعنى كما ورد في النص الذي بين يديك.

وقد تسأل نفسك الآن سؤالاً جديداً: "أعرف أن من واجبي أن أوجه الأسئلة، ولكني غير معتاد على هذا التوجيه فما السبيل إلى أن أمتك القدرة والمهارة على ذلك؟" والواجب عن هذا السؤال، وعن كثير غيره: "يتم بالممارسة".

وإذا ما عرفت أن الأسئلة تساعد على الدرس عليك أن تباشر بتطبيق ذلك على أي شيء تقرؤه. وقبل كل شيء عليك أن تتأكد من الأسلوب، حيث يمكنك كتابة الأسئلة وأنت تتصفح فصلا من الفصول بينما تنقل بصرك بين عناوينه والجمل الرئيسية في مقرراته. إنه عمل مرهق ويستنفد كثيرا من الوقت إذا أريد منه أن يكون منظما على الوجه الأتم ولكنه يرتفع بدراستك إلى مستوى لائق.

فإن استطعت أن تضع هذا "الإطار الذهبي" للأسئلة التي تريد أن توجهها فابدأ بالتفكير بها لنفسك أولا وأنت تتصفح الفصل، ثم أخيرا وأنت تقرؤه. وعندئذ يرسخ فيك (فن السؤال) ولا يحتاج إلى كبير عناء لوضع صيغته إن الأسئلة تنهال عليك كالسيل المنهمر وأنت تقرأ، وكلما أجبت عن سؤال بعث ذلك سؤالا آخر بدون أن تحاول بوعيك تكوين منها.

ما المقصود بالتنسيق في فئات؟ وإلى أي نوع من المدارس يمكن صياغة التنسيق في فئات؟ ما هي اختبارات الذكاء؟ ماذا يستفاد من التنسيق في فئات؟

فرز الطلاب إلى فئات:

إن فكرة التغلب على الاختلاف في المؤهلات العقلية بين الطلاب أبناء العمر الواحد هي الآن معمول بها في المدارس الكبرى. زهي تقوم على تصنيف الأطفال وتقسيمهم إلى فئات وفق اختبارات الذكاء. وحين تكون المدرسة كبيرة كفاية يمكن تصنيف ثلاث فئات في كل صف، تكون متساوية في القدر، بحيث يكون

في الفئة العليا أي الأولى الطلاب الذين يعطيهم الامتحان 108 علامات وما فوق، وفي الدرجة الوسطى يكون أولئك الطلاب الذين تتراوح علاماتهم بين 93-107، وفي الدرجة الدنيا أولئك الذين تتراوح علاماتهم بين 60-92. ووفقا لهذا التقسيم الثلاثي يمكن أن يكون الانسجام التام مع اعتبار امتحانات الذكاء وبناء البرنامج الدراسي عليها. فيجب أن يكون هناك ثلاثة مناهج دراسية مختلفة. فالفئة الوسطى يمكنها أن تسير على المنهج العادي، والفئة العليا يجب أن يكون منهجها الدراسي غنيا، بينما الفئة الدنيا يجب أن يكون منهجها مكونا من جوهر قليل، كما يجب أن يكون أقل تعرضا للمسابقات العلمية الأكاديمية المحدودة.

وهذه فقرة أخرى من نفس المصدر، فحاول أن تضع عليها أسئلتك، وقارن ذلك مع الأسئلة الموضوعة في الصفحة السابقة.

إن التنسيق في فئات قد تم ابتكاره وشاع مبكرا مع تاريخ امتحانات الذكاء في المدارس. فالمقررات الموحدة، والمناقشات العامة، والنشاطات الأخرى التي يقوم بها تلامذة الصف ككل تعتبر أكثر سهولة بإجرائها عندما يكون التلاميذ منسقين في فئات، وقد نتج عن البحث في تنسيق الفئات وفق المؤهلات "إنجاز رئيسي دقيق وتقويم للشخصية" بين الفئة المنسقة أكثرا مما بين الفئة المختلفة في مؤهلات أفرادها. وقد وجد بارتلمس وبوير عند فئات الدرجة العلمية الرابعة أن تحصيل التلاميذ المنسقين في فئات في صفوفهم هو 8 و 12 في السنة المدرسية، بينما هو عند غير المنسقين في فئات 4 و 10 ومع أن سورنسن اعتبر أن ظاهرة نجاح تنسيق المؤهلات في فئات هي بعيدة عن كونها وافية بالغرض. فعلى الأقل في دراسة واحدة مقارنة وجد أن التحصيل في إنجاز القراءة للدرجتين العلميتين الخامسة والسادسة هو بين أولئك الذين ينتظمون في صفوف كثيرة العدد أجريت عليها اختبارات الذكاء هو أكثر منه في الصفوف القليلة العدد.

أسئلة المؤلف:

احصل على شيء من العون، وأنت على بسبيل اكتساب مهارة التساؤل، من الكتب المدرسية المقررة ومن كتب العمل. فالمؤلفون يوجهون في الغالب أسئلة إذ أن ذلك من صميم الأسلوب التعليمي؛ وقد يبدءون في بعض الحالات فصولهم بقائمة من الأسئلة لكي يجاب عنها في صلب الفصل. انتبه إليها واستفد منها. كما يعمد بعض المؤلفون في بعض الكتب المدرسية المقررة إلى وضع قائمة من الأسئلة في نهاية كل

فصل. وتعد هذه الأسئلة عادة في مقدمة ما يهمل من الكتاب المدرسي المقرر، ذلك أن الطلاب لا يقدرون قيمتها في الدراسة. وعليك أن تقرأها مرة ثانية بعد أن تتم قراءة الفصل نفسه. فأن استخدمت الأسئلة على هذا الوجه أفادتك في دراسة الفصل، وأصبحت لك وسيلة للاختبار الذاتي. فإن امتحنت نفسك ذاتيا قبل أن يمتحنها المدرس فإن مما لا شك فيه أنك ستؤدي الامتحان على وجه أفضل.

وقف الآن هنيهة... فعندما بدأت قراءة هذا الفصل هل توقفت لتسأل بعض الأسئلة؟ ما أسئلة المؤلف؟ وهل هي في الكتاب؟ وأين؟ وأين الأجوبة؟

وتصاحب الكتب المدرسية المقررة للطلاب كتب للأعمال يستطيع الطلاب أن يحصلوا عليها على انفراد ويستخدموها في إنجاز واجباتهم. ففي كتاب العمل هذا توجد أسئلة عدة، وبعضها يستفاد منه في الدراسة أو المراجعة وبعضها نماذج لأسئلة الامتحان. فإذا ما توافرت لديك أمثال هذه الأسئلة فاستفد منها إلى أبعد حد. إنها تضمن لك الدرس السريع، وتكسب الدراسة متعة كبيرة، ثم إنك تحصل، بعد ذلك كله، على درجات عالية.

القراءة لتحضير الدروس والتمكن منها:

إن الدراسة في القراءة لا تعدو كونها تجوال النظر في صفحات الكتاب المدرسي المقرر.

يجب أن يقرأ الكتاب بطبيعة الحال: لكن هذا الأمر ليس هو الأول والآخر، وليس هو أهم كل شيء في الدراسة. إنه المرحلة الأولى داخل الغابة بعد أن جرى تصفح الأرض باستكشافها، ورسم خطة السير فيها، بواسطة الأسئلة. هو يجعل المرء يلاحظ الأشجار الكبيرة والنقاط الهامة التي يصبح من السهل العثور عليها، إذا أعيدت الرحلة بسرعة أكثر (المراجعة) أو عينت معالمها لإنسان آخر (المناقشة والامتحان).

وعلى الرغم من أن الطلاب يستنفدون جانبا كبيرا من أوقاتهم في محاولة القراءة، فإن الكثيرين منهم يجهلون الطريق السليم في هذا الباب. إنهم ينسون أنفسهم بانتظام وهم يقرءون ويبددون جانبا كبيرا من الوقت فيما هو تافه - فيغفلون عن الأفكار والمعاني والنتائج. وقليل من الطلاب من يتقن فن القراءة على الوجه الصحيح.

حقا، إن الحاجة ماسة لأفراد فصل بأكمله لتوضيح كيفية القراءة، كما أن

هناك أشياء كثيرة لا بد من أن تقوم بها إبان القراءة. فإن حاولنا البحث فيها انحرفنا عن الطريق الرئيسي. وكل ما سنقوم به هنا إعطاؤك بعض النقاط المتصلة بالخطوات الخمس التي تضمها الطريقة التي يرمز إليها (التصفح والتحضير).

اقرأ بنشاط وجديّة عند القراءة للمذاكرة:

عندما تقرأ بقصد الدراسة لا تقرأ بفتور، وكأنك تقرأ قصة من قصص المغامرات. إن مثل هذه القصص تهدف الإمتاع، وهي لم تكتب بقصد استذكار التفاصيل. من الكتب المدرسية المقررة، من الجهة الثانية، لها مقومات يجب أن تستكشف.وليس بمقدورك أن تجول بين صفحاتها فقط، إن عليك أن تكون منتبها يقظا لكل ما يدور فيها. ولكي تتجنب القراءة الفاترة اقرأ لتجيب عن أسئلتك التي توجهها لنفسك، أو التي يوجهها المدرس أو المؤلف. وكلما مضيت في قراءة الكتاب اجعل نفسك موضع المسئول لكي تضمن فهم ما تقرأ.

تذكر بين الفينة والفينة، واجبك: أن تفهم ما تقرأ وتتذكره. فإن فعلت ذلك فلن تردد الشكوى الشائعة: "إنني أنسى ما أقرأ حالما أنتهي من القراءة!"

تستحق بعض القصص المهمة أن تقرأ بالطريقة التي تقرأ بها الكتب المدرسية المقررة نفسها؛ ولذلك على الرغم من أن التوصيات المعينة الواردة في هذا الفصل والتي تدعو إلى تجنب الفتور في القراءة لا تنطبق على قراءة القصص والحكايات.

انتبه إلى الكلمات المفتاحية والمفصلية:

لاحظ بوجه خاص كل الكلمات والجمل المكتوبة بحروف بارزة. فالمؤلفون يستعملون هذه الطريقة على غرار كتابة العناوين لإبراز التعابير المهمة والمبادئ الأساسية والأفكار القوية. إنها إشارة للتوقف والانتباه! الانتباه إلى المؤلف يقول شيئا يفوق الأهمية أقواله الأخرى! ردد هذه التعابير بينك وبين نفسك مرات عديدة، وتأكد من تهجيها؛ (يضيق المدرسون ذرعا بالطلاب الذين لا يستطيعون تهجي الكلمات المهمة). ثم تأكد من أنك لاحظت وفهمت كل ما قيل عنها.

لتقرأ كل ما جاء في الصفحات لأنها تكمل بعضها بعضاً:

وعندما نقرأ، اقرأ كل شي. والمقصود من ذلك أن تقرأ الجداول والمخططات

وما في الصور الإيضاحية والنص الأساسي في الكتاب. إنها كلها موضوعة لقصد، وليس هذا القصد هو تزيين الصفحة أو ملء الفراغ. إن مؤلفي الكتب المدرسية المقررة ليس لديهم الفراغ الكافي لكي يقولوا كل ما يريدون قوله، وعندما يعمدون إلى ملء الفراغ في الكتب بالجداول والسطور التوضيحية يطمئنون جدا إلى أن هذه تعلم بوجه أفضل من الكلمات. إنها حقا كذلك أن استفدت منها على الوجه الأكمل. إن لمحة واحدة تلقيها على صورة إيضاحية تغنيك عن قراءة صفحة كاملة من الكتاب. الإفصاح عنها بالكلمات، وأن استخدم منها آلاف مؤلفة، وتذكر الكلمة المأثورة التي تقول "إن صورة واحدة تساوي قيمة 1000 كلمة في ميدان التعبير". إن هذا هو الحق بعينه أحيانا، ويقصد الشيء نفسه على الجداول البيانية أيضا. وعلى الرغم من أن هذه الأخيرة ليست بيسيرة من حيث الفهم والاستيعاب يمكن أن تحدثك وتفيدك أن استطعت أن تقارن بحذر بين الأعمدة المختلفة الواردة في أي جدول.

الاستظهار:

إن الاستظهار طريقة ثانية قديمة من طرق التعلم والامتحان. فقبل أن تكون الكتب، وفي الأماكن التي تندر بها في يومنا هذا تعتبر عملية الاستظهار قلب عملية التعلم. يقول المدرس شيئا ثم يعمد إلى توجيه الأسئلة إلى طلابه حول ما تعلموه. إنهم يجيبون شفويا. والإجابة الشفوية طريقة تعليمية يسيرة. لقد مر كل منا بمثل هذا إبان دراسته في المراحل الدراسية الأولى. فلقد حفظنا عن ظهر قلب جدول الضرب والتعاليم الدينية وحتى في الكليات، في تعلم اللغات الأجنبية.

قيمة الاستظهار أو الاستذكار:

وما لا يدركه كثير من الطلاب هو أن الاستظهار وسيلة مجدية في التعلم، ولاسيما عند قراءة كتاب ما. ويغمرك، عند قراءة كتاب ما، حس اطمئنان بأنك تفهم وأنك بمقدورك تذكره. وليس بالشعور المحبب إن تكتشف بعد ذلك إنك لا تتذكر ما قرأته جميعا، وما خيل إليك في حينه أنك فهمته وأن بمقدورك أن تتذكره في كل حين. ولأن الاستظهار سبب في اكتشاف المرء لجهله نفسه، فهو واحد من الأسباب العديدة التي تجعله طريقة دراسة مثمرة.

ولكي تتأكد من أنك تفهم وتتذكر ما تدرس عليك أن تتوقف بين حين وآخر وتحاول أن تستظهر ما درسته. إنه الاستظهار وبمقدورك أن تجريه بالنسبة لما قرأته حتى الآن من هذا الفصل نفسه.

حاول أن تتذكر العناوين الرئيسية والأفكار الأساسية الواردة تحت كل عنوان، هل بمقدورك أن تعطي مجمل ما قرأته في صفحة ما بدون أن تنظر فيها. حاول أن تقوم بذلك وافحص نفسك، وتأكد من أنك استوعبت كل شيء. فإن لم يمكن ذلك فحاول أن تلاحظ ما أهملته وما أخطأت فيه، ثم عد إلى الاستظهار بعد ذلك بقليل.

فالقاعدة العامة هي: أنك عندما تمضي في القراءة توقف بين الفينة والفينة واستظهر مادة كل قسم رئيسي من الفصل. وعندما تراجع الامتحان، اجعل الاستظهار مادة حيوية من طريقتك في الدراسة.

ولا تتصور أن هذه الطريقة، على سلامتها، عرضيه. فالاستظهار أهم طريقة لاكتشاف ما تتذكره. فإن كنت تقرأ قطعه نثرية كهذه مباشرة ففي أكثر الاحتمال أنك لن تتذكر نقاطها أكثر من 50% بعد الانتهاء من قراءتك. إن عملية النسيان قائمة على قدم وساق وأنت تمضي في القراءة. إنها مستمرة في عملها التخريبي، وما أن يمضي يوم آخر إلا وتجد نفسك لا تتذكر أكثر من 25-30%. وبعد ذلك يعتري الذاكرة النسيان ببطء، فأن ما ستنساه قليل نسبيا وحين يمر أسبوعان لا يبقى عالقا بذهنك أكثر من 10%.

دورة النسيان هذه تسير قدما، إن لم تحاول الاستظهار واستعادة ما تقرأ، وتعتمد نسبة مقدار ما تحتفظ به على نسبة مقدار ما تقرأ. وعلى نوعية ما تقرأ، وفي الفروق الفردية بالنسبة للقدرة على التذكر. لقد حددت النسب المذكورة نتيجة دراسة أجريت وشملت عدة آلاف من طلاب المدارس الثانوية، وقد أخضع هؤلاء لفحوص قصد من ورائها معرفة، ما يتذكرون، في أوقات مختلفة وأثر قراءة مقطوعة نثرية. لقد وجد من بين هؤلاء جماعة يصح أن نسميها بجماعة الاستظهار. لقد أعادوا ما استطاعوا أن يتذكروه من قراءتهم، كما استطاعت جماعتان أخريان أن تعيدان ما قرأتاه مباشرة بعد القراءة (وإحدى الجماعتين استطاعت أن تعيد ذلك مرتين)، أما الجماعات الأخرى فلقد تمكنت من ذلك بزمن متأخر. وعندما أخضع هؤلاء للفحص ظهر بعد 3 أسابيع أن الجماعة التي استظهرت ما

قرأته مرتين وبعد الدراسة مباشرة استطاعت أن تتذكر 80% مما وقفت عليه وأنهت قراءته، أما الجماعة التي لم تستظهر. فلم يعرف أفرادها سوى السدس فقط. وبعبارة أخرى كانت النتيجة كما يلي:

إن من لم تقم بالاستظهار من بين الجماعات كانت تنسى في يوم أكثر من الجماعة التي كانت تستظهر وتنسى في 63 يوما! لقد ظهر هذا الفرق بنتيجة استظهار موجز ما أجري بعد القراءة مباشرة.

ما الزمن الذي يجب أن تنفقه في الاستظهار؟

ما مقدار الوقت الذي يجب أن تستنفده في الاستظهار. أن ذلك يعتمد على ما تدرس. فإن كان ما تدرس من مقطع الأوصال غير واضح المعنى وجب أن تكون نسبة الاستظهار عالية 90 أو 95 من نسبة الوقت المخصص للدراسة. فإن كان عليك مثلا أن تتعلم طائفة من القواعد والمواد، والأسماء والقوانين والرموز البيانية فإن الاستظهار يجب أن يكون الطريق الأساسي لدراستك. هذا وإن المواد التي تشبه القصص في طبيعتها المنظمة جدا كما موضوعات التاريخ أو الفلسفة ينبغي مقدار قليل من الاستظهار لها وفي مثل هذه الحالة لن تزيد نسبته على 20 أو 30% من نسبة وقت الدراسة.

أما الكتب المقررة في علم النفس والاقتصاد وعلم السياسة وما إلى ذلك فإن نسبة 50% تخمين عادل لها مع أن هذه المواضيع قد تختلف في مشتملاتها.

يجب أن تتأكد من أن الوقت الذي تستنفده في الاستظهار يعود عليك بالنفع الجزيل. ففي إحدى الدراسات وجد أن الطلاب الذين أمضوا 80% من وقتهم في الاستظهار فاقوا زملاءهم الذين اقتصروا على القراءة فقط. ويجب أن تتأكد من أن ما تصرفه من وقت في الاستظهار كبير، ويغنيك عن إعادة القراءة والمراجعة للامتحان.

الوقت المناسب للاستظهار:

ومتى يجب أن تستظهر؟ إن انتظرت إلى أن تفرغ من قراءة الفصل فقد يطول انتظارك، كما أنك متصل بما يتطلب الفصل نفسه. وعملية النسيان قامت بما هو مترتب عليها. هذا وأنك تكون قد قطعت المادة إلى أقسام عديدة منفصلة. إن أغلب النثر ينقسم إلى أجزاء تتوجها العناوين ويكون كل جزء منها أفضل وحدة لذلك.

فإن أتيت على عنوان فتوقف واستظهر المادة في الفصل اثر إتمامها. افعل هذا بالنسبة إلى كل عنوان جانبي ثم كرر ذلك عندما تأتي إلى عنوان رئيسي.

وللاستظهار فوائد أخرى بالإضافة إلى تحسين الذاكرة واقتصاد الوقت. فالفائدة الأولى: أنها تركز انتباهك إلى واجبك. فعند القراءة قد يكون انتباهك جزئيا، وعيناك تمران بين سطور الكتاب بدون جدوى! هذا وأنك من الجهة الثانية لن تنتابك "أحلام يقظة" وأنت تسعى إلى تذكر شيء ما! والفائدة الأخرى أن في الاستظهار ما يجعلك تعمد إلى تصويب أخطائك. فهو يساعدك على استعادة ما فقدته أو ما لم تفهمه على الوجه الصحيح إبان دراستك. فإن اعتدت تسجيل الملاحظات المتصلة بهذه الأخطاء إبان الاستظهار فأنك ولا شك واقف على النقاط التي تتعب ذاكرتك وتعرقل قدرتك على الفهم. وعندئذ يصبح بمقدورك أن تجمع اهتمامك فيها عندما تعيد القراءة بعدئذ أو تراجع المادة.

مرحلة التمكن والمراجعة:

أن الركيزة الخامسة والأخيةر من ركائز الرمز البياني (التصفح والتحضير) هي المراجعة. وليس فينا حاجة إلى تأكيد ذلك فأغلب الطلاب اعتادوا المراجعة، ولاسيما قبل الامتحان وكثير منهم يراجع ما لم يقرأه قبلا. ولدينا ملاحظات قليلة تتصل بالمراجعة وماهيتها والزمن الذي يجب أن تتم فيه.

التصفح:

إن المراجعة بطبيعة الحال لا تختلف في الحقيقة عن الأمور الأخرى التي سبق القول فيها. فهي حقا جماع كل تلك الأمور. فالمراجعة قبل كل شيء لا تعدو أن تكون تصفحا. أنها عمل يشمل ما افترض إنجازه، ولا يشمل ما سيجر بطبيعة الحال. إنها تتم على الأسلوب نفسه الذي تم بموجبه التصفح الأصلي، كما أن بالإمكان جمعها مع بقية الخطوات الأخرى الواردة في الرمز البياني فإن تأملت الآن في عناوين الكتاب أمكنك أن تستخلص منها المعاني التي تنطوي عليها. وبمقدورك أن تستظهر النقاط التي ينطوي عليها كل عنوان قرأته، وترجو أن تتذكره في قابل الأيام.

إعادة القراءة:

عليك أن تأخذ بإعادة القراءة لكي تستطيع أن تفحص نفسك بنفسك،

ولتتأكد من أنك لم تهمل شيئا، وأن ذاكرتك نشيطة غنية بالمكتسبات. ويصدق ذلك عندما تراجع الخلاصات. فبدلا من تقراها كما كنت تفعل في الأصل تستطيع أن تدرك بالإمكان استظهارها أم لا. ثم تفحص نفسك ذاتيا بإعادة القراءة، ولكي تتوثق من انك تعرف جيدا ما في تلك الخلاصات. وعندما تراجع تجد نفسك تعيد النظر في الملاحظات التي سجلتها على الكتاب أو على الأعمال الصفية (إننا لم نبحث حتى الآن في أمر تسجيل الملاحظات لأننا أفردنا لذلك الفصل الخامس من هذا الكتاب).

الزمن المستغرق في المراجعات:

إن كنت قد اتبعت الخطوات الأربع الأولى من الرمز البياني التصفح والتحضير فلن تجد مشقة في المراجعة. ربما لا تعرف مت يجب أن تراجع، وما عدد مرات المراجعة: فأغلب الطلاب لا يعرفون ذلك في الأقل. إنهم لا يرجعون في الوقت اللازم، ولا على الوجه الكافي. إنهم يرجئون المراجعة إلى أن يدركهم الامتحان. إن هذا أفضل وقت لآخر مراجعة، وللأولى منها!

إن أول وقت يجب أن تراجع فيه هو الوقت الذي يعقب دراسة شيء ما مباشرة. وعلى سبيل المثال لو أنك قرأت فصلا ما ثم قمت باستظهار كل قسم من أقسامه، لما كان عليك إلا أن تراجعه ومعنى هذا استظهار أهم النقاط الواردة في الفصل كله، وإعادة قراءته لأجزاء الفحص الذاتي بنفسك. كما أنه يعني إعادة القراءة واستظهار الملاحظات التي سجلتها على ما قرأت (انظر الفصل الخامس من هذا الكتاب). وقد تكون المراجعة الأولى هذه قصيرة، إذ لم يبق إلا وقت قصير للنسيان، ولقد سبق لنا أن بينا أنها يجب أن تكون عملية استظهار بالدرجة الأولى.

إن المفيد أن تقوم بمراجعة أو مراجعتين بين هذه المراجعة الأولى والمراجعة الأخيرة للامتحان. إن هذه المراجعات المتداخلة يجب أن تؤكد إعادة القراءة لا الاستظهار. إنها تهدف إلى تذكيرك ببعض النقاط الجيدة الأمثلة التي تصحبها؛ وكذلك بالنقاط الأساسية التي سجلتها في ملاحظاتك وقد علقت بذاكرتك على ما هو مفروض.

ويجب أن تؤكد هذه المراجعة الأخيرة التي تسبق الامتحان، كالمراجعة الأولى، أمر الاستظهار. ويجب أن تكون هذه المراجعة أكثر تأكيدا على النقاط المهمة. إنك تراجع بها كل ما هو مقرر للامتحان وتعنى عناية خاصة بالمواد الأولى وهي التي

تكون أكثر عرضة للنسيان. وعليك أن تنظم وقتك لكي تستطيع أن تراجع كل المواد ، ولا تجعل الوقت يقطعك وأنت في منتصف الطريق.

بديهي، وأن كان الأجدر أن نذكر الطلاب جميعا بهذا ، أن عليهم إلا تكون المراجعة في الساعات الأخيرة التي تسبق الامتحان، إن عليهم إلا تكون المراجعة في الساعات الأخيرة التي تسبق الامتحان، إن ذلك يزيد من مشقة الأمر ولن تستطيع أن تتقن ما تريد أن تستعد له، فسبيل ذلك مراجعات تجري في فترات زمنية متباعدة بصورة معقولة.

طبقت الخطوات الخمس التي يمثلها الرمز البياني التصفح والتحضير على آلاف من طلاب الكليات وذلك بتنظيمها في منهج عن كيفية الدراسة. فالطلاب الذين تعلموها وطبقوها استطاعوا أن يرفعوا مستوى درجاتهم وقد رفعوها في بعض الحالات إلى درجات عظمى، كما أنهم وجدوا الطمأنينة في الدراسة، وهذا مما لم يسبق لهم أن عرفوه في الماضي. وبمقدورك أن تدرك ذلك أن كنت الآن طالبا متوسطا حسنا.

وهناك طرق عدة للمعادلة بين أركان البياني بالنسبة إلى موضوعك. فالفرنسية طريقة تختلف عن طريقة الفيزياء وللإنكليزية مجموعة تختلف عن علم النفس. وسنأتي في فصل قادم على بعض المعضلات المتصلة بدراسة هذه الموضوعات على اختلافها.

الملخص:

وتطبيقا لما ذكرناه تكون هذه الساعة أنسب وقت لاستظهار ما قرأته في هذا الفصل. فاكتب على ورقة خلاصة عن الفصل واجعلها على غرار ما يسمى برؤوس الأقلام واترك مسافات كبيرة بين السطور. فإن فرغت من كتابة كل ما تتذكره عن الفصل فارجع إليه نفسه وحاول أن تعثر على ما أهملته أو أخطأت فيه. ثم ادخل الإضافات اللازمة في أماكنها وصوب الأخطاء في الملخصات التي سجلتها عن الفصل.

الفصل الرابع 4

عود على بدء
اجتياز الامتحان بكفاءة وثقة عاليتين
بعد تطبيق استراتيجية المذاكرة

بعد دراسة هذا الفصل يتوقع أن ترى أن ما أريد الوقوف عليه هو الجواب عن كيف أشارك في الامتحان ؟ " وقد يساورك الأمل أنك تعرف طريقاً لاجتياز الامتحان بدون أن تستعد له بالدراسة. لكن هذا من شأن الخوارق وحده، ولم يستطع حتى اليوم أحد من علماء النفس أن يأتي به. وما كان له أن يأتي به ما دام القصد الرئيسي من الامتحانات هو قياس درجة جدوى دراستك السابقة لها على كل حال.فإن كنت قد قمت بالأمور التي سبق لنا تلخيصها والتي تهدف إلى تحسين عاداتك في الدراسة، فإنك قمت في الواقع بجميع ما يجعلك على استعداد للإسهام بالامتحانات وهناك مع ذلك عدد من العوامل الأخرى التي تزيد من كفاءتك فيه وتعلو بها إلى القمة.

الاستعداد للامتحان:

إن خير قاعدة عامة للمشاركة في الامتحانات هي: كن مستعداً ! ومعنى هذه أن تكون على أهبة الاستعداد للإسهام بنوع الامتحان الذي تعد نفسك له، ومداه، وللإجابة عن جميع الأسئلة التي ستوجه إليك، لا لجزء منها وحسب. إنها تعني تمكنك من مادة الموضوع، لا مجرد الإلمام به. ثم تعني إنك قمت بتنظيمها جيداً فتستطيع الاستفادة منها بأي وجه مطلوب. ثم أن الاستعداد هذا يدل على الراحة والهدوء العاطفي والسكون وعلى غاية من التألق العقلي. فلنبحث الآن في هذه الأمور بشيء أكثر من التفصيل.

مراجعة ما قبل الامتحان:

فإن كنت قد فرغت من الدراسة على ما ينبغي فان الاستعداد للامتحان لا يعدو أن يكون مراجعة بالدرجة الأولى.. إنك تراجع ما دونته من الملاحظات في الصف، وما اتصل منها بالكتب المدرسية المقررة، وبالأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة التي وضعت تحتها خطوطاً في تلك الكتب للانتباه ولإظهار الأهمية، وكل ذلك بالإضافة إلى المصطلحات العليمة التي حصلت عليها إبان الدراسة.

يجب أن تكون هذه المراجعة أكثر المراجعات التي قمت بها حتى الآن تثبتاً من المادة. ومنذ المراجعة التي قمت بها بعد دراسة المواد مباشرة. إنها، على كل حال يجب أن تكون مراجعة وليست محاولة تعلم أشياء كان عليك تعلمها قبلاً. فإن كنت مستمراً في قراءة المواد وتدوين الملاحظات لأول مرة قبل الامتحان فمعنى ذلك أنك مقصر كثيراً وانك تحاول أن تقوم بأشياء مختلفة كثيرة مرة واحدة، وبزمن يتناهى في القصر. وقد تكون متألق الذهن وتجتاز الصعاب بمثل هذا العمل، فمما لا شك فيه أنك تحسن صنعاً وبوجه مفصل إن كنت قد قرأت قبلاً ودونت ملاحظاتك سابقاً ولم يبق لك إلا أن تراجع.

وقد تحتاج في بعض الموضوعات إلى تدوين بعض الملاحظات الجدد وبقصد المراجعة خاصة ً. فان كانت المادة المطلوبة واسعة وتقوم حولها ملاحظات كثيرة فبمقدورك أن تعد طائفة من الملاحظات المتصلة بالخلاصة في ثلاث صفحات أو أربع صفحات وبذلك تستخلص جوهر المواد المفصلة.

وعندما تقوم بإعداد هذه الملاحظات المتصلة بالخلاصات يجدر بك أن تستخلص من ملاحظاتك الأخرى الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة وان ترجع إلى كتابك الفنية بعد الفنية للتوثيق من النقاط الواردة فيه. وانك بذلك تحصل على خلاصة الخلاصة. وبهذه الطريقة تأكد من النقاط المهمة وتراجعها قبيل الامتحان وتحصل على الفوائد الإضافية المتأتية من الاستظهار.

تصميم جدول الدراسة الخاص بالامتحان:

ضع تصميماً للوقت الذي تخصصه للمراجعة قبل الامتحان النهائي بكل عناية. دون أسماء الأيام في الفراغات المتروكة في الأعلى. ثم اكتب تحتها مقابل كل ساعة من ساعات النهار. اترك وقتاً مناسباً معقولاً للأكل والاستراحة.

اليوم / الوقت	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						

جدول بأوقات الامتحان النهائي:

إذا علمت بجدول الامتحان النهائي فدون ذلك في المخطط الآتي. ثم أدخل الموضوعات المعينة التي تريد مراجعتها في الساعات المتيسرة لديك.

وتوثق أيضاً من ترك أوقات كافية للأكل، والاستراحة، والاستجمام.

اليوم / الوقت	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
8.00						
9.00						
10.00						
11.00						
12.00						
1.00						
2.00						
3.00						
4.00						
5.00						
6.00						
7.00						
8.00						
9.00						
10.00						

تنظيم جدول المراجعة:

يجب إلا تكون المراجعة قبل الامتحان طويلة. وذلك بخلاف ما يأخذ به أغلب الطلاب أو ما يعتقدون من أن من الصواب الأخذ به. إن هذه المراجعة يجب إلا تستغرق إلا دقائق معدودة عند الاستعداد للفحوص الأسبوعية القصيرة، ولا تستغرق أكثر من ساعتين أو 3 ساعات لامتحان نصف السنة أما الامتحان لنهائي فيجب إلا تزيد مدته على الـ 5-8 ساعات. والمفروض بطبيعة الحال أنك لا تحتاج في الاستعداد لهذه الامتحانات والفحوص إلا مجرد المراجعة.أن أمد المراجعة يجب أن يتخلل ذلك فترات للاستراحة والاستجمام. فإن أجهدت نفسك في المراجعة الكثيرة فلا بد من أن يعتريك الاضطراب ويقل ما تتذكره، بخلاف استعمالك جدولاً لا سبيل إلى الإرهاق فيه.

يجب عليك أن تخصص أوقاتاً معينة للمراجعة في جدولك الدراسي؛ كما تخصص أوقات منتظمة للدراسة. حاول أن تقف مسبقاً على أوقات الفحوص والامتحانات المقبلة. ثم نقح جدولك الدراسي قليلا لينسجم مع ما تتطلبه الامتحانات وليكن التنقيح سابقاً لها بأسبوع أو أسبوعين ولا تغفل عن تخصيص ساعات معينة للمراجعة لها. وحاول إلا تبدل الساعات التي تحتاج إليها لدراستك الاعتيادية في الموضوعات الأخرى. أجعل بعض الساعات نخصصه لموضوعات معينة للمراجعة لها. حاول إلا تبدل الساعات التي تحتاج إليها لدراستك الاعتيادية في الموضوعات معينة، واجعل ساعات " اختيارية " أخرى في جدولك يضاف إلى ذلك أن بمقدورك، عند الضرورة فقط، أخذ بعض الساعات المخصصة للاستجمام، ولكن لا تفرط في هذا أبداً. إن هذه الساعات ضرورية لصحتك، وإن لبدنك عليك حقا - كما أنها ضرورية لكي تحول بينك وبين الإفراط في المراجعة.

وهذا يقربنا من موضوع يتطلب فيه كثير من الطلاب النصح والإرشاد فلن يستطيع الطالب أن يتابع طويلاً بلا طعام أو نوم أو قدر معقول من الاستجمام.... ثم ينغمر في " الحفظ الأصم " للامتحان. وقد يتراءى لك أن من الضروري أن تسهر إلى منتصف الليل. أو كله إن كنت متأخراً في الاستعداد للامتحان، إلا أن ذلك لا بد أن يكلفك غالياً. فأنت لا تبقى طوال هذا الوقت مرهف الحس، ولن تكون في مثل هذا الحال من الإجهاد مالكاً لقابلياتك العقلية كلها إبان الامتحان. ولن يكون بمقدورك أن تنظم المادة أو تتذكرها غب الامتحان التحريري ولن تستطيع ان تميز بين ما هو خطأ وما هو صواب في فحص موضوعي، وعليك أيضاً أن تعوض عن ساعات النوم التي فقدتها باتباع ذلك النهج الخاطئ، وبذلك ينهار جدولك الذي أعددته لتنظيم عملك وتتغيب عن دروسك وتتأخر في سائر أعمالك الأخرى. وكل هذه الأشياء تصبح في " دائرة مفرغة ". فإن بدأت (بالحفظ الأصم) للامتحان، وتركت سائر دراساتك الأخرى وقل نومك تستطيع الفكاك من طوق الحلقة المغلق.

ومن المألوف أن نسألك عما تقوم به من الحفظ الأصم للامتحان، وتفخر به على حساب الساعات القلائل التي تأوي بها إلى النوم، أو تباهي بأنك لم تعش طوال الوقت إلا على احتساء القهوة وتناول بعض الأقراص. واغلب الطلاب يتباهون بأن ما يفعلون ولا شك من مثل هذا النوع المجهد المبعثر من الدراسة ليس له حظ من الفعّالية، لأن ضرره بالغ. خذ ما يقوم له رفقاؤك الطلاب من الفخر على هذا النمط بشيء من التشكيك، ونظم حياتك لتكون هادئة، متجمعة الأطراف وعلى شيء كبير من الفعّالية.

وعليك أن تجعل حياتك سوية اعتيادية. خلال الزمن الذي تستعد فيه للامتحان. وتناول وجبات طعامك كالمعتاد، ونم وقتاً كافياً، وأفرد وقتاً ملائماً للاستجمام، وقم بالدراسات الأخرى طبق جدول معين. عليم بالطبع أن تزيد ساعات عملك قليلاً وتجهد نفسك أكثر، فالعمل يذكي الهمة، ولكن حذار من أن يفلت زمام حياتك المنظمة من بين يديك. فإن أنجزت مقدراً معقولاً من المراجعة فإن نوماً طبيعياً هادئاً كافياً لا النوم الغلاب الذي يأتي في أعقاب الاجتهاد، يمكنك في الوقت الآتي من أن تحصل على درجات أكثر في الامتحان، ذلك بخلاف ما لو سهرت الليل تحاول أن يقوم بالمراجعة مدة ساعتين أو ثلاث ساعات قبل اليوم المخصص للامتحان، وعليه ان يستريح خلال أمسية ذلك اليوم، ويأوي مبكراً إلى فراشة.

كيف تراجع ما حضرته لدخول الامتحان؟

عليك، إبان المراجعة للامتحان، أن تجعل إعادة القراءة في حدها الأدنى. إن مراجعة كهذه يجب أن تؤكد على الاستذكار، بدلاً من مجرد إعادة القراءة. ففي مراجعة فصل ما حاول أن يذكر نقاطه الرئيسية وبدون أن ترجع إلى مذاكرتك. ثم قارن بين ما تتذكره وبين نقاطك.كرر القيام بذلك بالنسبة لكل ما يرد تحت أي عنوان رئيسي من عناوين الفصل، حاول أن تتذكر النقاط الواردة فيه ثم اختبر نفسك فإن وجدت صعوبة في تذكر شيء ما، أو في فهمه، فارجع إلى الكتاب المقرر، وأعد قراءة القطعة التي ورد فيها ذلك نفسه.

وهذا كل ما يجب أن تقوم به من إعادة للقراءة تقريباً. فإن حاولت أن تزيد ذلك كثيراً فإنك ولا شك فاقد للنقاط المهمة وقد تصبح متخبطاً فيما تعمل - ولن تجدي لك ذلك فتيلا.

وهناك نصيحة أخرى عليك أن تلتزم بها كلياً، وإلا فإنها تقودك حتى إلى الضلال المبين. تنبأ بالأسئلة التي قد ترد في الامتحان، وأسأل نفسك عند المراجعة للامتحان " أيمكن أن يرد هذا السؤال فيه ؟ " و" هل أكدت هذه النقطة خاصة و" ما نوع السؤال الذي يحتمل أن يرد في هذا الموضوع ؟ "

استفد من (الملاحظات) رؤوس الأقلام التي وردت على ألسنة المدرسين. إن الكثيرين منهم يلمحون تلميحاً مباشراً أو غير مباشر إلى أسئلة معينة يحتمل أن يوجهوها إلى الطلاب. ويمكن أن تلمس مثل هذه التلميحات فيما يعلقه المدرسون من

أهمية على بعض النقاط التي يوردونها، أو يستنفدون وقتا ما في شرحها. وقد تجدها في نصيحة يسديها المدرس في كيفية الاستعداد للامتحان.

أنت الآن تستطيع أن تستكشف بأية طريقة من هذه الطرق كثيراً من هذه الأسئلة التي قد ترد فيما بعد في الامتحان. فإن تنبأت بها فإنك قد مرنت نفسك على الجواب عنها وأنت بذلك قد أخذت عدتك للامتحان. وبعد ذلك كله بإمكانك أن تدرس ما لم تستطع أن تتنبأ به من الأسئلة للامتحانات القادمة أن لم يكن الامتحان الذي وردت فيه نهائياً. استفد من أخطائك فيها واتخذها دليلاً للتنبؤ بالأسئلة التي قد ترد في الامتحانات المقبلة.

يجب أن نؤكد مرة ثانية أن هذه النصيحة قد تقودك إلى الضلال إن لم تأخذ بها على الوجه الصحيح - ونقصد بذلك إلا تحصر اهتمامك بدراسة ما تعتقد حدساً أن المدرس سيورده من أسئلة في الامتحان أو أن تدرس الأشياء التي وردت في الامتحان في الفصل أو الفصلين السابقين.فإن قصرت جهودك على دراسة المواد التي تتصور أنها سترد حدسا وتخميناً فقد يسعدك الحظ في بعضها ولكنك ستضيع الوقت حتماً وستخيب في الباقية وتقل درجاتك، عما يجب، على وجه التحقيق هذا وأن جل المدرسين يقومون بتوجيه أسئلة لا يمكن التنبؤ بها بسهولة. فإن عمدت إلى التنبؤ فليكن ذلك شاملاً لكل ما يحتمل أن يوجه من الأسئلة، والا فقد تردد أخيراً الكلمة الشائعة على لسان الطلاب: " آه! لقد درست ما لم يكن من الصحيح أن أدرسه !!.

صور الامتحان وأنماطه:

إن امتحانات الكليات، على وجه العموم، لا تعدو أن تكون أحد نمطين اثنين: الامتحان الموضوعي Objective ولا يتطلب هذا كتابة أي شيء وكل ما هو مطلوب منك أن تقرر أصواباً كانت العبارة التي فيه أم خطأ، أو أن تختار الإجابة من عدة إجابات.

ومثل هذا الامتحان يتصل بتبيين قدرتك على تمييز الصحيح من الأسئلة، ولا علاقة له بتفحص قابليتك تذكر ما درسته. أما النمط الآخر من الامتحانات فهو الامتحان الإنشائي: وفيه يطلب إليك أن تتذكر ما تعلمته. فالسؤال يوجه إليك وعليك أن تختار المادة وتنظمها لكي تجيب عنه أفضل إجابة. وفي حالات أخرى،

كما ﴿ امتحانات الرياضيات والفيزياء تعطى مسائل أو معضلات يطلب إليك حلها. إن المسائل والمعضلات هذه تشبه الموضوعات الإنشائية من حيث إصدارها على قابلية الاستذكار، لا على قابلية التمييز بين المعلومات. وبين هذا وذلك احتمالات أخرى ؛ بطبيعة الحال - ومنها الفحص الإكمالي ونقصد به قيام الطالب بوضع كلمة أو جملة، أو عبارة في فراغ وارد في ورقة الامتحان. وهذا النوع أيضاً لا يؤكد القدرة على تنظيم جانب كبير من المعلومات - إنه يؤكد الاستذكار أيضاً.

وكيف إذن يكون استعدادك لهذه الأنماط المختلفة من الامتحانات ؟ وهل يجب أن تكون دراستك مختلفة تبعاً لذلك ؟ إن الجواب عن ذلك " نعم " أو " لا " في آن واحد. عليك أن تستعد لكل نمط من أنماط الامتحانات بوجه مختلف نوعاً ما، ولكنك يجب إلا تتبع غلو بعض الطلاب في ذلك. يتراءى لك أن الامتحانات الموضوعية أسهل من غيرها لأنها لا تتطلب أكثر من انتقاء الجواب الصحيح. وقد يكون ذلك مجرد حدس وتحمين، لذا تجد أن الطلاب لا يجتهدون أنفسهم في استعدادهم لمثل هذا الامتحان بخلاف ما يجرون عليه بصدد الاستعداد للامتحانات الإنشائية، ومن الصعوبة بمكان الحصول على درجات عالية في أي نمط من أنماط الامتحانات لأن الطلاب متساوون في مزايا كل نوع منها وفي هناتها. فلو أخذنا المعدل لوجدنا، لذا، أن الطالب لا يعدو مكانه النسبي من ذلك كله - أي أنه يحصل على الدرجة نفسها تقريباً - في هذا الامتحان أو ذاك.

ويشعر الطلاب أيضاً أن الامتحانات الموضوعية تؤكد على التفصيلات أكثر من الامتحانات الإنشائية. إن مثل هذا الشعور لا يعدو أن يكون وهماً خاطئاً. ولعل ذلك يرجع إلى أن العبارات المفضلة التي ترد في الامتحانات الموضوعية تبهرهم، بينما الطالب الذي يجيب عن سؤال إنشائي لا يدرك، إلا في النادر، ما مقدار التفاصيل التي يجب أن يعرفها ضماناً للإجابة الصحيحة في الامتحان. فإن شعرت أن الامتحان الموضوعي لا يحوي إلا التافه من النقاط فقارن بين الامتحان الذي ستشارك فيه مع العناوين والنقاط المهمة الواردة في كتابك المقرر أو في ملاحظاتك المدونة التي يجب أن تعرفها نفسها أن كنت بسبيل تنظيم سؤال موضوعي. وأن المدرس في الحقيقية يحاول في نمطي الامتحانين هذين أن يختبر معلوماتك لمقدار تعلقها بالأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة فلا معدي عن أن تدرس هذه كلها بصرف النظر عن نمط الامتحان الذي ستشارك فيه.

الفرق الجوهري بين نمطي الامتحان المذكورين لا يتصل بالتفاصيل، إنه في التنظيم بالدرجة الأولى. إن الفرصة لا تؤاتيك في الامتحان الموضوعي لتنظيم معلوماتك، وعلى غرار ما تفعل في الامتحان الإنشائي فعليك أن تعني بالتنظيم وأنت تستعد لمثل هذا الامتحان الأخير نفسه، ويتطلب ذلك شيئاً أكثر من الاستذكار لكي تستطيع أن تحضر في ذهنك جميع ما تعرف بشكل ملخص هذا ولا تهمل التنظيم كلياً وأنت تستعد لامتحان موضوعي. ذلك أن بعض الأسئلة ترد مصوغة بشكل يجعلها تفحص معلوماتك وفهمك للعلاقات بين الأجزاء المتعددة التي تتكون منها المادة.

وليس هناك من سؤال غير ما يرد في الامتحان الموضوعي من يعطي القدح المعلى للتمييز، بدلاً من الاستذكار. وهذه الحقيقة تنتهي بنا إلى النتيجة الآتية: علينا أن نكون مستعدين، عن طريق دراستنا لامتحان موضوعي، لتمييز النقاط التي لا يطلب ألينا تذكرها في الامتحان الإنشائي. ومعنى هذا أن تكون المراجعة النهائية التي تسبق الامتحان الموضوعي مترعة بمعاودة قراءة النص، بوجه أخص للملاحظات المدونة، وان يقل الاستذكار الذي لا يوائم بطبعه، إلا الامتحانات الإنشائية.

وعلى الرغم من وجود هذه الفوارق لا معدي لنا من أن نؤكد عليك إلا تتطرف في نوعية الاستعداد لكل من الامتحانين إن جميع المراجعات يجب أن تحتوي على شيء من معودة القراءة وشيء من الاستذكار. وكل ما عليك أن تفعله أن تزيد هذه الأولى بالنسبة للثانية، وتبعاً لنوع الامتحان، والعكس بالعكس. هذا ويجب أن يؤكد على معرفة الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة في جميع المراجعات.

كيف تواجه الامتحان؟

سنبحث عما قليل في تفاصيل الإبهام في الامتحانات، ولكن لابد أن يسبق ذلك شيء عن موقف الطالب وعواطفه إزاء هذه الامتحانات نفسها. فالطلاب يميلون إلى عد الامتحانات من معارك الحياة، ومن أثقالها، التي لا يمكن التخلص منها، ولابد من معاناتها. إنهم يتطلعون إلى الامتحانات بخوف وهلع، ومنهم من يرتعد لذكرها فرقاً وقد يعتريهم الحزن اليائس إبان الامتحان، وبعده. إن مثل هذه الوجهة السلبية المخيفة يؤيدها مع الأسف أن الدرجات تعتمد على الامتحانات. فالطالب الذي لا ينجح في الامتحانات يحسبها فأساً لابد أن تقطعه إرباً إرباً ثم ترمي بأوصاله خارج الحياة العلمية والدراسية.

وفي الحقيقة لا لزوم، في أغلب الحالات، لان يخذ الطالب مثل هذا الموقف

المؤسف إزاء الامتحانات. فإن اعتاد الطالب على الدراسة الصحيحة والتزام عادتهم القويمة، فلا بد وأن ينجح فيها ولا يخاف الإخفاق بأي وجه من الوجوه. عليك أن تواجه الامتحان بثقة المطمئن الواثق بنفسه. إن الامتحانات فرص تمكنك من إظهار معلوماتك، ولكي تنال الجزاء الأوفى على ما بذلت من جهدي في الدراسة، أو الاستعداد للامتحان، وما جاء من الامتحانات في باكر الدراسة في موضوع ما لا يعدو أن يكون فرصة ليتعلم الطالب بوساطتها سيئاً هو آخذ بالاستعداد له، ولتصويب الهنات التي قد تشوب دراسته فإن استفاد من ذلك كله يتحسن وضعه، وتزيد بالدراسة المجدية والاستعداد للامتحان النهائي، وعلى الطالب إلا يرى في المدرس الذي يطلب منه الإجابة عن الأسئلة في امتحانات كثيرة غولاً كريهاً، أنه يجب أن يكون لذلك شاكراً ومقدراً لما قد يستنفده المدرس من الوقت حباً في تعليم طلابه ومساعدتهم.

ولعل من مآسي هذه الامتحانات أن الطلاب في الغالب يفقدون هدوءهم، وتتهيج أعصابهم، ولا يجيبون فيها على أفضل وجه مطلوب. انهم ينسون أشياء عرفوها قبل قليل من الزمن، وتجدهم يخطئون في الإجابة بشكل سخيف، ويفقدون التمييز بين ما هو مهم، وما هو غير مهم !

ولعل أفضل دواء لهذا الداء أن يكون الطالب مستعداً ! فإن توجهت إلى قاعة الامتحان، وقد أخذت عدتك له، فلا لزوم للقلق والاضطراب. إنك ستؤديه على أفضل وجه، وهذا هو المطلوب أولاً وأخيراً ولهذه النقطة جانب نفسي مهم. وذلك أن كثيراً من الطلاب لا يدركون أن الانهيار في الامتحان دليل على ضعف النفس. إن الطالب لا يضطرب في الامتحان بسبب عدم استعداده له فحسب، أو لأنه لا يعرف أنه غير مستعد له، ولكن لأن الطالب آنئذ لا يحتاج للشعور بالإثم الناجم عن ذلك أيضاً. أن هذا الذي يسمى بـ" فحص القلق " لا يعدو أن يكون دفاعاً طفولياً يدافع به بعض الطلاب أمام اللوم الذي يوجه إليهم بسبب عدم استعدادهم للامتحان.

وهناك، غير الاستعداد، أمور قليلة أخرى إن أعرتها جانباً من اهتمامك ساعدتك على الإجهاز على القلق والاضطراب واهتياج العواطف، ومنها أن تمكن نفسك من الاستفادة من وقت كاف للقيام بما يجب عليك القيام به قبل الامتحان، وشريطة أن تكون في القاعة قبل أن يدق الجرس. ولا تدخل القاعة في زخم الداخلين من الطلاب ؛ إن ذلك يؤدي إلى إثارتك واضطرابك. وعليك أن تريح أعصابك بالاسترخاء قبيل الامتحان وإبان انتظارك لموعده. لا تراجع في آخر لحظة، ولا تتصفح

أوراق كتابك أو دفتر ملاحظاتك. ولا تدخل في جدل صاخب مع طالب آخر حول نقطة دقيقة وردت في ملاحظاتك ؛ إن هذا الجدل يثيرك ويجعلك قلقاً مضطرباً. تذكر أنك لن تستطيع القيام بشيء ذي قيمة في مثل هذا الوقت القصير، وكل ما تؤدي إليه المراجعة في اللحظات الأخيرة القصيرة أنها تبعث التشويش والتخليط في نفسك فيزيدك ذلك اضطراباً على اضطراب. وعلى نقيض هذا كله، اصرف الدقائق القلائل التي تسبق الامتحان في محادثة قصيرة، أو قراءة جريدة، أو في أي شيء يبعد نفسك عن " الهم الثقيل ".

وآخر شيء مهم يجب أن تقوم به هو أن تحزم أمرك، وتضيع لك خطة للهجوم. لقد أثبتت الطوارئ أن من يعرف ماذا يصنع خلالها لن يعتريه القلق والاضطراب أبداً. وهذا ينطبق تماماً على الامتحانات. فقد تعرف ما نوع الامتحان المرتقب. وهناك طريقة معقولة صحيحة للإجابة عن كل نوع:أعرف ذلك وكن مستعداً لتطبيق خطتك حالما تنبهك الإشارة إلى المشاركة في الامتحان.

سنشرح لك هذه الخطط فيما يأتي: والمهم في الأمر كله أن وجود خطة مقررة معينة في ذهنك تحفظ هدوءك العام وتؤدي إلى تجمع قواك العقلية وتوجهها ، وبذلك تؤدي ما عليك لنفسك من حق.

الشروع في الامتحانات الموضوعية:

تختلف خطتك التي تعدها لخوض امتحان موضوعي عن تلك التي تعدها لأجل امتحان من نوع إنشائي (مقالي).

أولاً- التصفح:

فإذا كان الامتحان الذي تسهم فيه موضوعياً فتصفح صفحاته ملياً لترى الاختلاف النوعي الوارد فيها وكم من خطأ - صواب وكثرة - اختيار وتركيب. ثم عين مقدار كل نوع منها وبذلك تستطيع أن تكون فكرة عن الوقت الذي يجب أن تخصصه لكل سؤال في الامتحان. وفي الغالب يقوم المدرس عندما يوجه أكثر من نوع واحد من الأسئلة الموضوعية بجمع ما كان منها من طراز واحد في قسم واحد. وهذا القسم يكون مبيناً معلوماً. فإن تأملت في الأقسام، بادئ ذي بدء فانك ولا شك مدرك كنهها ، وما تهدف إليه.

ثانياً- معرفة القواعد الأساسية:

أبدأ بالقسم الأول الآن، ففيه بعض لتعليمات ؛ اقرأها بعناية وتأكد ممن أنك فهمتها. (ولا تستغرب ان قلت لك أن عدداً كبيراً من الطلاب لا يوفق إلى هذا الفهم. علم أجوبتك طبقاً لما ورد في التعليمات. فإن لم تفعل ذلك تكن قد اتبعت المدرس كثيراً. وقد تفقد بعض الدرجات لأن إجابتك غير واضحة بنظر المدرس ؛ وهو أمر على درجة كبيرة من الأهمية. وعندما تعالج إجابة الأسئلة في كل قسم من أقسام الامتحان، تأكد من أنك تعرف القواعد التي تبعها المدرس في وضع الدرجات فذلك يقرر خطتك الستراتيجية في الفحص.فإن لم تكن هناك عقوبة على الحدس والتخمين فتأكد من هذا الأمر أولاً ثم استمر على أساس الإجابة عن جميع الأسئلة بدون إجابة. وإن وجد تصويب ما لاهتبال الفرصة فتأكد من ذلك.ففي فحص الخطأ والصواب، مثلاً، لك 50/50 إن أجبت عن السؤال إجابة صحيحة وان كانت إجابتك على سبيل الحدس والتخمين، ولتصويب الأمر في مثل هذه الفرصة، قد يعمد المدرس إلى طرح درجة واحدة عن كل جواب خاطئ وإعطاء درجة واحدة عن كل جواب مصيب.

(ومن القواعد المتبعة في هذا الباب أن تعطي الدرجات للأوراق الامتحانية على أساس طرح العدد الصحيح من العدد غير الصحيح) وليست هذه بعقوبة تفرض على مجرد الحدس والتخمين، إنها لا تعدو ان تكون تصويباً لإعطاء الفرصة إطلاقاً.وفي مثل هذه الحالة لا بد أن تكون خطة كلها مبنية على الحدس والتخمين أيضاً، وعليك أن تجيب عن الأسئلة، ذلك لان حدسك وتخمينك سيكون مصيبة على العموم.

هذا ومن الجهة الثانية، قد تكون القاعدة في وضع الدرجات وضع عقوبة معينة على الحدس والتخمين، كأن تطرح درجات لكل جواب خاطئ، ويعطي درجة واحدة لكل جواب مصيب ؛ وفي هذه الحلة يجب أن تكون صحة إجابتك عنها وإلى حد معقول.

ويطبق هذا المبدأ على الأنماط الأخرى من الامتحانات الموضوعية، إذ بالإمكان وضع الدرجات لها بدون فرض عقوبة على الحدس والتخمين والقاعدة في مثل هذا معقدة جداً في الغالب، ولا يمكن أن توضح في الامتحان بيسر وسهولة، لذا يعمد المدرس عادتاً إلى اختزالها ويضمنها التعليمات الآتية: "لا عقوبة على الحدس

والتخمين.لا تعتمد على ذلك فالإجابة الخاطئة ستنال ما تستحق من عقوبة" وعليك أن تفهم التعليمات وتتبعها ما يكن نوعها.

ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة أولاً:

فإن فهمت التعليمات على الوجه الصحيح فتبدأ بقراءة الأسئلة والإجابة عنها. إنك ستجد بعض الأسئلة سهلاً يسيراً بالنسبة إلى غيره. وعليك أن تعالج هذه بطريقة مختلفة. فابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة نسبياً حال قراءها بعناية، أن كنت مطمئناً إلى انك ما تراه من الأسئلة صعباً، أو كنت غير واثق من إجابتك عنه، فعلم عليه واتركه حتى حين، فإن حاولت الإجابة عن مثل هذا السؤال فقد يضيع كثير من وقتك الثمين حيث تجد نفسك مسرعاً في الإجابة عن الأسئلة الأخرى بعد ذلك، وقد تخطئ فيما يمكن أن تجيب عنه إجابة صحيحة وعلى النقيض من هذا، إن كنت لا تعرف الجواب الصحيح لسؤال ما ضع إجابة مقابلة في الهامش، وعندما تفرغ من الإجابة عن الأسئلة السهلة ارجع إلى هذه بالذات فان حددت ما تبقى من الوقت وعرفت عدد الأسئلة الصعبة التي أرجأتها فقد يكون في مقدورك توزيع الوقت المتيسر لمعالجة الإجابة عنها جميعاً.

والسبب الأساسي لاتباع مثل هذه الخطة يسير جداً. ذلك أن الأسئلة التي ترد في الامتحانات الموضوعية هي من نوع واحد، ولها الاعتبار نفسه. ولن تحصل على درجة إضافية في السؤال الصعب بالنسبة للسؤال السهل. لذا لا تجديك أن تتخبط في الأسئلة العسيرة أو تجعل منها سبباً لخفض درجاتك التي تحصل عليها بالإجابة عن الأسئلة السهلة. لقد دلت التجارب على ان مثل هذه الخطة ان طبقت على الأسئلة الموضوعية سفر عن الحصول على نقاط عديدة جيدة، ولكن كثيراً من الطلاب لم يعرف ذلك.

تحليل الأوصاف:

هناك فن يتصل بقراءة الأجوبة الصحيحة وإقرارها وذلك في الأسئلة الموضوعية وبمقدورك أن تحسن نتائجك الامتحانية بتعلمه وممارسته.

ما يجب أن تعرفه عن الامتحان الموضوعي حتى لا تقصّر عن الحصول على الإجابة الصحيحة:

أن أسئلة (الخطأ والصواب) مبنية غالباً على أساس الجمع بين شيئين أو صنفين وبيان العلاقة بينهما. فقد يكون السؤال على هذا الوجه البسيط: "الورود هي

حمراء" أو "الاتجاهات معروفة" و "دمرت البورصة". إن مثل هذه العبارات صحيحة في بعض الأحيان،وقد تكون مغلوطة في أحيان أخرى.

ليس بمقدورك أن تجيب عن مثل هذه الأسئلة الغامضة. وليست هذه نية المدرس نفسها إنه يني بأخبارك أن كنت تميز الصحيح من غير الصحيح، وتكون العبارة لذا عادة مزودة بأوصاف، إليك أن تمحصها جيداً.

تذكر قولنا لك في الفصل الرابع أن من الضروري أن تحتفظ بالأوصاف الضرورية عندما تختار الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة ولا شك ان هناك عدداً لا يتناهى من هذه الأوصاف المتخيلة وجلها لا يعدو ان يكون في نطاق السلاسل الآتية:

جميع، اغلب، بعض، ولا أحد من....
دائماً، غالباً، أحياناً، لا يحدث أبداً.
عديد، كثير، قليل، لا شيء.
أكثر، مساو، أقل.
حسن، رديء.
إنه... كذا، وإنه ليس بكذا.

فإن صادفت أحد هذه الأوصاف في سلاسلها المبينة، أو أي وصف آخر يعني الشيء نفسه من حيث الأساس، فإن أفضل طريقة لاختيار صحة العبارة أن تستبدل بها أحد الأوصاف الأخرى الواردة في السلسلة نفسها. فإن كان الإبدال هذا يجعل العبارة أفضل مما كانت عليه فإن السؤال (خطأ) والعكس بالعكس. وعلى سبيل المثال خذ العبارة "بعض الورود حمراء" والعبارة البديلة عنها "جميع الورود حمراء" أو "أغلب الورود هي حمراء" و"ليس هناك ورود حمراء" من الواضح أن العبارتين المتطرفتين أقل صواباً وقد تتشكك في صحة عبارة "جميع الورود حمراء" ولو فرضنا جدلاً أنها صحيحة فإن عبارة "بعض الورود هي حمراء"، لا بد من أن تكون صحيحة.

قف عند الكلمات الرئيسية في أثناء قراءة السؤال:

إن مثل هذا التحليل للأوصاف مساعد ولا شك في الامتحانات وذلك على الرغم من أن الأسئلة الحقيقية قد تكون، بطبيعة الحال، اكثر تعقيداً من هذه الأمثلة نفسها. وقد يتعذر الأخذ بها دوماً وسواء أمكن ذلك أم تعذر فإنها تساعدك على

إيجاد الكلمات الرئيسية الواردة في أية عبارة ولا معدي من وجود مفتاح لهذا في أية عبارة. وقد لا يكون هذا صيغة أو ظرفاً، ولكنه لابد أن يكون كلمة أو مجموعة من الكلمات تتوقف عليه صحة العبارة أو عدمها. إن جميع الكلمات الأخرى الواردة في العبارة قد تكون نوعاً من القصر، وهو صحيحاً كان أم خطأ يسند إلى هذه لكلمات الرئيسية، أو الكلمة الرئيسية الواحدة فقس على ذلك ولا تهمل الشواذ المحتملة بالنسبة للكلمات الأخرى في العبارة.

يعتقد بعض الطلاب أن هناك من الكلمات ما يكون عبارة ما تلقائياً، سواء أخطأ كانت العبارة هذه أم صواباً إنهم يدركون ان من العسير بناء تعابير صحيحة بمثل هذه الكلمات "لا" "قطعاً" "كل" وما إلى ذلك من التعابير كلما صادفتهم. أن هذا على درجة من الخطورة، فالمدرسون على كل حال لا يغفلون عن التساهل في مثل هذه الأمور كما يتساهل الطلاب - وقد يكونون أكثر حذراً عادة. لذلك نجدهم يتوجهون بكل وضوح صوب التعابير التي يمكن الإجابة عنها إجابة صحيحة وتساعدهم في ذلك هذه الوصاف المتطرفة البسيطة هذا ومن الجهة الثانية قد يعمدون أحياناً إلى بناء تعابير تحتوي على هذه الكلمات - وهي صحيحة حقاً. وفي بعض الحالات ونخص بالذكر منها العلوم الطبيعية تكون التعابير المجردة من الأوصاف صحيحة. ومثل هذه التعابير هي معقدة للطالب الذي لا ينظر إلى مزاياها الخاصة بحكمة وتعقل (ويجب أن تكون كذلك). إن أفضل أسئلة الخطأ والصواب ما تكونت من جملة واحدة في الغالب وقد تتكون في بعض الأحيان من جملتين. وآنئذ تصبح مؤلفة من عبارتين لا من عبارة واحدة. فإن صادفك سؤال كهذا فانظر إليه على أساس أن كل عبارة مستقلة عن الأخرى.

فإن كانت إحدى العبارتين معلومة، فضع أمامها خطأ، ولو كانت الثانية تبدو صحيحة. وفي الغالب تكون العبارتان إما خطأ أو صواب معاً.

كيف تتعرف على الكلمات الرئيسية:

إن الفحص الآتي مقتبس من كتاب مورغان (أحد مؤلفي هذا الكتاب) مقدمة في علم النفس Clifford T. Morgan: Introduction to Psychology) وهو يلائم الطلاب الذين درسوا موضوع علم النفس، ومن لم يدرسه منهم، على حد سواء. إنه ينصب على تبيان أهمية الكلمات الرئيسية في الامتحانات الموضوعية. حاول أن توجد هذه الكلمات وتضعها في الفراغ المعد لها. هناك كلمة رئيسية واحدة في أغلب الحالات،

وفي بعضها أنقل كلمتان و3 كلمات،وبين في العمود الكائن في الجهة اليسرى أخطأ كان التعبير أم صحيحاً ، فإن فرغت من ذلك فارجع إلى الحل الصحيح الوارد في نهاية الامتحان للمقارنة.

1- يتصف العباقرة عادة بغرابة الأطوار ولا يشبهون في ذلك من يتصفون بذكاء معتدل.........................

2- للبشر فقط قابلية التفكير وليس للحيوانات.........................

3- أكثر تصرفات البشر هي غريزية.................................

4- إن من يتعلم ببطء يتذكر ما تعلمه على وجه أفضل ممن يتعلم سريعاً ....

5- يكون الأذكياء أغلب آرائهم بالتعليل المنطقي.........................

6- إن العالم النفساني رجل مدرب على التحليل النفسي................

7- بمقدورك أن تدرك كنه الإنسان جيداً بمحاورته........................

8- إذا أجهد الإنسان نفسه بالعمل ساعات طويلة فالأفضل أن يخلد الراحة ساعات طويلة..............................

9- دراسة الرياضيات تمرن الدماغ وبذلك يصبح الإنسان قادراً على التفكير المنطقي في موضوعات أخرى.....................

10- هناك صلة ضعيفة بين درجات الكلية والنجاح في الحياة التجارية والأعمال ....

11- احتساء الكحول على جرعات قليلة أمر منعش..........................

12- هناك فارق بيّن بين الإنسان السوي ومن في رأسه داء.....................

13- إن التعصب ينتج رئيسياً عن فقدان المعلومات..........................

14- التنافس من خصائص أغلب المجتمعات البشرية..........................

15- إن أهم مظهر للعمل الذي يصبو إليه المستخدمون هو مقدار ما يحصلون عليه من مرتب فيه..............................

16- يمكن تصنيف البشر تماماً إلى انبساطيين وإنطوائيين...................

17- إن العقاب أفضل طريقة عادة لاجتثاث السلوك غير المرغوب فيه في الأطفال..............................

18- إن نظرت ملياً في ملامح الشخص أمكنك أن تستشف العواصف التي تختلج في نفسه..............................

19- كلما أعلى الإنسان من أهدافه في الحياة وثق مما ينجِز، وأصبح يرفل في بحبوحة السعادة..............................

20- إن أخلص الإنسان لك، يبح في الغالب بكل دوافعه ونوازعه...........

أجوبة الأسئلة الواردة في الاختبار السابق:

إن الكلمات الرئيسية لكل من الأسئلة المذكورة هي على الترتيب:

(1) عادة	(2) فقط	(3) كثير	(4) افضل
(5) أغلب	(6) التحليل	(7) جيداً	(8) الأفضل
(9) في موضوعات أخرى	(10) ضعيفة	(11) منعش	(12) بيّن
(13) رئيسياً	(14) أغلب	(15) أهم	(16) تماماً
(17) عادة - أفضل	(18) تماماً	(19) ثقة - السعادة	(20) في الغالب

إن جميع التعابير هي خاطئة ويمكن معرفة ذلك بمراجعة المصدر الذي أخذت منه أو أي كتاب رئيسي لعلم النفس.

قراءة الأسئلة ذات الاختيارات المتعددة:

إن مثل هذه الأسئلة لا تعدو أن تكون من طراز أسئلة الخطأ والصواب، وقد رتبت جماعات. يبدأ السؤال بمقطع من مقاطع الجملة، ثم يتصل بخواتمها وتسفر عن ذلك تعابير مختلفة. وقد يوضع السؤال أحياناً بشكل يسفر عنه عدد من التعابير التي قد تكون صواباً وقد تكون طأ. وبذلك يصبح السؤال الواحد في حقيقته عدة تعابير صحيحة ومغلوطة، وينطبق عليها كل ما قلناه سابقاً. لذا عليك أن تقرأ التعليمات قراءة دقيقة، بعناية، لكي تجيب عن الأسئلة وفق ما هو مطلوب.

هذا وإن الأسئلة التي يتعدد بها الاختيار تختلف عن الأسئلة الخطأ والصواب في أن الإكمال اللازم يمكن انتقاؤه من المجموعة وهو واحد فقط. لذا عليك أن تختار أقرب إكمال صحيح منها. إن الأمر لا يعدو النسبية، وليست هناك حقيقة مطلقة أو خطأ محضاً. فالحقيقة لذا تفرض عليك نهجاً معيناً في معالجة الإجابة عن السؤال نفسه.

اقرأ السؤال بدقة أول مرة وعين مقاطع الإكمال Alternatives المغلوطة بشكل لا يقبل الجدل. ولكي تستعين على التخلص منها اشطب على الحرف أو الرقم الذي يسبق هذه العبارات المغلوطة، ثم اجمع فكرك فيما قد يكون صحيحاً منها. اقرأها ثانية: لاحظ، وافحص الكلمات الرئيسية على غرار ما تصنع في عبارات الخطأ والصواب، وقارن بين المواد لكي تكشف ما هو قريب منها إلى الصواب. فإن اتخذت قرارك في هذا الصدد فعلم على الجواب في الفراغ اللازم وانتقل إلى السؤال الذي يليه. فإن لم تستطع أن تعمل فكرك في ذلك فضع إشارة على جانب السؤال واتركه إلى أن ترجع إليه لتعالجه باعتباره واحداً من الأسئلة الصعبة.

كيف تقرأ أسئلة المزاوجة؟

يمكن تطبيق نفس الأساليب بالنسبة للأسئلة المعروفة بأسئلة التوصيل أو المزاوجة بين العبارات Matching questions. فاقرأ كل العبارات التي ترد في السؤال وذلك لكي تقف على مدى الإمكان في التوفيق بينها. ثم خذ العبارة الأولى من اليمين وأقرأ العبارات الواردة إلى الشمال جميعها، حتى تجد بينها التعبير درسته نفسه. فإن أقدمت عل الإجابة عن السؤال كيف يجب أن يجاب هذا السؤال على ضوء هدى ما درسته في كتابك المدرسي المقرر أو ما أدلى عنه في الصف فإن استطعت أن تقف على مصدره فذلك خير لك فارجع إلى ذاكرتك عسى أن تجد فيها ما يتصل به ومما تعلمته قبلاً. لا تجب عن السؤال طبقاً لما قرأته في آخر مجلة وقعت في يدك، أو تستوحي آراءك الشخصية في الإجابة أو تنثني إلى موضوع أخر درسته لعلك تجد ضالتك المنشودة في أضوائه. فقد يحملك ذلك على محتوى معين أو مصدر معلومات ما وليس المدرس مسؤولاً عند إعداد السؤال عما جريت عليه في قراءتك الشخصية. أنه يأمل منك أن تجيب طبق ما درّسك.

أسئلة ملء الفراغات:

قلنا أن من واجبك أن تطالع ورقة الامتحان الموضوعي وأن تجيب أولاً عن الأسئلة السهلة الواردة فيها لكي تفرغ في خاتمة المطلوب إلى ما هو صعب منها وعسير. وما أن تبدأ بهذه الأخيرة إلا ويجب أن تستوثق مما يقي من الوقت وتوزعه على الأسئلة الأخرى. وعليك إلا تغفل عن ترك بعض الوقت لمعاودة قراءة الأجوبة النهائية آخر مرة. أن معاودة القراءة بتأن ودقة ترشدك إلى ما قد ارتكبته من الأخطاء الفظيعة كالإجابة المغايرة لما تريد ،أو نسيان الإجابة عن بعض الأسئلة كلياً.

فإن قمت بمعاودة قراءة أجوبة الامتحان فقد تميل إلى تبديل بعضها. إن لدينا نصيحة صائبة في هذا الباب. وان امتلك شعور قوي بضرورة تبديل جواب ما، فبدله هذا ومن الجهة الثانية، أن كنت متردداً بين هذا وذاك فلا تعمد إلى تبديل جواب قمت بكتابته أصلاً. لقد دلت البحوث الكثيرة بصدد هذه القضية عينها، انك إن عمدت إلى الحدس والتخمين في الإجابة فإن أول ما تقوم به في هذا الميدان هو أفضل شيء شريطة أن يبنى على القراءة المتأنية الدقيقة. فإن عمدت إلى تبديل أجوبتك وأنت غير مطمئن إلى ذلك فإن ما تقوم به هو الخطأ في أغلب الاحتمالات. تذكر أن باكورة الحدس والتخمين هي الفضلى في أغلب احتمال.

الإجابة عن أسئلة الاختبار:

سنعتمد مصطلح (مقالي مقيد) للدلالة على كل امتحان تكون الأسئلة فيه مختصرة نسبياً وتتطلب الإجابة عنها في الغالب عملاً إنشائياً وقد تتكون الامتحانات الإنشائية من أسئلة لا تتطلب الإجابات قصيرة، وعليك أن تدور في سبيل ذلك قائماً بأشياء معينة. هذا ومن الجهة الأخرى هناك أسئلة "النقاش والمحاورة" وهي تلزمك بمعالجك موضوع واسع بشيء من التطويل. وسنتناول في الفصل التاسع من هذا الكتاب الامتحانات التي تحتوي على حل المسائل والمعضلات.

إدارة وقت الامتحان:

عليك أن تضع خطة لوقتك وتوزعه في الامتحانات الإنشائية بدقة قد تفوق خطتك له في الامتحانات الموضوعية. وقد لا تكون طالباً بارزاً ولكنك لابد من أن تكون ذا معلومات كافية تمكنك من أن تسهب في الكتابة بما لا يتسع له وقتك،

وقد تتجرف في ذلك بالنسبة لبعض الأسئلة التي تتسم معلوماتك عنها بالغناء والوفرة. فإن لم تكن دقيقاً في الأمر فقد تستفيد وقتاً طويلاً في الإجابة عن بعض الأسئلة، ثم يدركك الوقت فإذا هو اقصر مما تستطيع أن تجيب به عن البقية الباقية منها. فإن ارتكبت هذا فلا بد ان تحصل على درجات واطئة في بعض الأسئلة ؛ فالمدرسة يؤمل أن توزع وقت الامتحان وتعطي كل سؤال نصيبه اللازم من هذا الوقت. ولكي تضمن التعادل بين الأسئلة في الامتحان فاقرأ ورقته كلها قبل أن تخط كلمة من الإجابة. ثم قرر مقدار الوقت الذي تؤمل ان تستنفده في الإجابة عن كل سؤال. فإن لم يكن هذا مذكوراً فخمن المقدار بنفسك والتزم به إبان الإجابة.

فإن كان في الامتحان اختيار بين الأسئلة فاتخذ قرار تجريبياً في البداءة. اختر وعلم الأسئلة التي تطمئن إلى صحة الإجابة عنها. فأن خامرك شك في بعضها فاتركها جانباً واستمر في الإجابة إلى أن يتسنى لك معاودة التفكير فيها واتخاذ قرارك بشأنها. تأكد من ترقيم أجوبتك على الوجه الصحيح.

اقرأ رأس السؤال واتبع التعليمات:

في الأسئلة المقالية، كما في الأسئلة الموضوعية كلمات رئيسية. وفي هذه الحالة لا تعدو الكلمات الرئيسية عادة: "ضع قائمة بـ..."، "وضح"، " قارن بين..." و"لخص" ولكل من هذه معنى يختلف عن الأخرى، ولم يختر المدرس الكلمة اعتباطاً وإنما لسبب في نفسه. وقد يميل الطلاب إلى أن يجيبوا عن بعض الأسئلة بما هو حول الموضوع فيسهبون في كتابة ما يعرفونه عن السؤال، سواء أفي ذلك مضيعة للوقت، فالمدرس يمهل كل ما لم يطلب الإجابة عنه عادة، ويعد الطالب مراوغاً في الإجابة عما طلب منه. فعليك أن تلاحظ الكلمة الرئيسية في السؤال وتلزم بمدلولها إلى أبعد حد ممكن. فإن كانت الكلمة هذه " ضع قائمة بـ..."فلا تعمد إلى الشرح أو التوضيح، باستثناء ما تضيفه إلى القائمة المطلوبة من معلومات تتصل بها كل الاتصال. فإن كانت الكلمة "وضح" فعليك أن تقوم بالتوضيح لا أن تضع قائمة وهكذا بالنسبة إلى (ابحث) أو (قارن) وما إلى ذلك.

الكلمات المفتاحية في الأسئلة المقالية:

إن التعابير الآتية شائعة في صياغة الجمل في الأسئلة الإنشائية. فعليك أن تدرك معانيها جيداً، وان تجيب عنها وفق ذلك.

1- قارن: فتش عن الخصائص والصفات المشتركة بين شيئين. أكد على أوجه الشبه بينهما، وأذكر الاختلاف في بعض الحالات أيضاً.

2- بيّن أوجه الاختلاف والتباين بين الأشياء، وقدر تعلق الأمر بالحوادث والأوصاف والمعضلات أيضاً.

3- انتقد: بين رأيك في المزايا والحقائق التي تتصف بها العوامل أو الآراء المذكورة. اذكر نتائج التحليل الذي تقوم به وتناول هذه العوامل وابحث في تحديداتها أو ما فيها من نقاط حسنة.

4- عرّف: أذكر المعاني الواضحة الدقيقة الموثوق منها. لا تذكر التفاصيل ولكن تأكد من تبيان حدود التعريف.بين كيفية اختلاف الأشياء التي تعرفها عن غيرها.

5- صف: بين الخصائص وصور أو اشرح بتتابع وبأسلوب قصصي.

6- وضّح: استعمل صورة أو مخططاً أو شكلاً أو مثالاً محسوساً لشرح المعضلة وتوضيحها.

7- فسّر: أعط مثالا أو أوجد حلاً أو علق على موضوع ما، واعرض رأيك فيه.

8- برّر: أثبت أو بين الأسباب التي تحملك على اتخاذ قرار ما أو الوصول إلى نتيجة ما، وأكد على النقاط التي تحملك على الاقتناع.

9- ضع في قائمة: "كتعديد " اكتب مواد متسلسلة لتعابير محددة.

10- لخّص: نظم وصفاً يحوي النقاط الرئيسية والثانوية وأهمل التفاصيل غير المهمة وأكد على تصنيف الأشياء وتنظيمها.

11- خطط: أعط رسماً أو خارطة أو تخطيطاً أو جواباً بصورة، عادة عند إعطائك لمخطط. وفي بعض الحالات أضف إليه شرحاً أو وصفاً موجزاً.

12- ناقش: امتحن وحلل بحذر وأعط براهين مثبته أو نافية. كن كاملاً وأوضح بإسهاب.

11- عدّد: اكتب في قائمة أو بطريقة رؤوس الأقلام. وأبرز النقاط بتحديد وواحدة، واحدة.

12- قيّم: قيّم بحذر المشكلة، واذكر حسناتها وحدودها. وأكد قيمة تأثيرها، وبدرجة أقل، تقديرك الشخصي لها.

13- اشرح: أوضح وفسر بالتفصيل المادة التي تقدمها. أعط البراهين على الاختلافات في الرأي أو في النتائج وحاول أن تحلل الأسباب.

14- أثبت: عليك أن تقيم حقيقة ما عن طريق الإدلاء بأدلة واقعية أو بيان أسباب منطقية واضحة.

15- أوجد صلة: بين صلة بين الأشياء وما الشبه بين شيء وآخر.

16- راجع: افحص الموضوع بفكر نقاد وحلل ما فيه وعلق على العبارات المهمة الواردة التي قد تدور حوله.

17- اسرد: أعط النقاط الرئيسية بإيجاز، وليكن تتابعها واضحاً واترك التفاصيل غالباً وكذلك الإيضاحات والأمثلة.

18- أوجز: أعط النقاط الرئيسية والحقائق بشكل ملخص وعلى غرار خلاصة الفصل واحذف التفاصيل والإيضاحات.

19- تتبع: صف نشوء الحقائق التاريخية وسيرها بشكل قصصي وكذلك صف التطور والتقدم بالطريقة نفسها.

التلخيص:

وعندما تتأكد مما هو مطلوب في السؤال يستحسن أن تلخص في ذهنك النقاط الأساسية التي ستتطرق إليها في الإجابة عنه. وبمقدورك ان تثبت هذا الملخص بوضع الكلمات الرئيسية في الجانب الأيسر الأعلى من الصحيفة. ثم استخدم هذا الملخص مرشداً لك في الإجابة. فان فرغت من ذلك فلك ان تشطب على الملخص لئلا يظن طأ أنه جزء من الجواب. ولن يأبه المصحح هذا الملخص فقد تشذ في الإجابة وتشتط فيها وقد تنسى بعض النقاط المهمة وأنت تجيب عن الأسئلة في مثل عذا السرع السريع. إن وضع الملخص أولاً سبب في أن يكون جوابك مرضياً، واضحاً، تاما.

ومن المستحسن ان يكتب الجواب ملخصاً أيضاً، شريطة إلا يتألف من جملة

ناقصة أو يكون ابتر، ففي مثل هذه الحال لن يدرك المصحح ما ترمي إيه. وبمقدورك أن تبين الملخص، على كل حال، بوضع الأرقام إزاء النقاط الأساسية أو الحروف للنقاط الثانوية أو الخطوط. إن جزءاً أساسياً من أي سؤال إنشائي هو اختبار لقدراتك على التنظيم، وهذه إحدى الطرق لإظهار ما تقوم به في هذا الباب على أوضح وجه. يضاف إلى ذلك كله أن المصحح قد يعتريه الكلال والملل وهو يقوم بتصحيح هذا العدد الوفير من أوراق الامتحان، ولا سيما أن اتخذت الأجوبة شكل فقرات لا نهاية لها. إنه يتطلع إلى كل بادرة تيسر له عمله وإرشاده إلى مقدار معرفتك. هذا ومن المحتمل جداً أن تحصل على تقدير لمعلوماتك إن استطعت أن تفرغها بملخص منظم بدلاً من تكديسها بلا ضابط أو رابط.

اكتب بشكل مباشر وواضح:

يخطئ كثير من الطلاب بالتعبير عن النقاط التي يريدون تبيانها بالإيجاز المخل؛ وقد يعتري تعبيرهم غموض - ومع ذلك يأملون من المصحح أن يدرك المعنى الصحيح في مثل هذا المبنى المتداعي. إنهم ينتقون الألفاظ بدون عناية ؛ ولأن المصحح ليس من "قراء الأفكار" - يصبح في شك من معرفة الطالب لما يقوله أو قد يعتقد أنه يرمي إلى التمويه والخداع من وراء ذلك فعليك أن تمحص كل نقطة توردها في الإجابة. بينها بالدقة التامة أول مرة ثم اذكر توضيحاً لها أو تفصيلاً مهما يتصل بها، أو أي شيء آخر يجعلها جلية المعنى لكي تثبت انك تعرف ما تقول. بهذه الطريقة تستطيع أن تثبت للمصحح علمك وإلا فلن تحصل على تقدير لما يمكن أن تعرفه ولا تستطيع التعبير عنه واضحاً.

وقد يعمد بعض الطلاب إلى إيراد نقاط خارجية أو يكررون ما ذكروه بوجه مختلف قليلاً ويرمون من ذلك إلى تضخيم الإجابة لئلا تتراءى أجوبتهم هزيلة مختصرة. وبمقدور اغلب المصححين، وقد قرءوا مئات أوراق الامتحان من هذا القبيل، أن يدركوا هذا النوع من الإجابة سريعاً، ولن يومل العطف منهم في مثل هذه الحال. ومن الأفضل أن تكون إجابتك موجزة، وألا تتخبط فيما لا صلة له بها من قريب ولا من بعيد. وبهذه الطريقة لن ينكشف جهلك ولن تتهم بالتمويه ولخداع لا سمح الله.

الخط مرآة للموضوع، وسلامة اللغة تعين على وضوح الأفكار:

كثير من الطلاب لا يحسن الخط ؛ ومن كتاباتهم ما لا سبيل إلى قراءته مطلقاً ومنها ما يقرأ بكثير من المشقة والعسر. فإن كنت في عداد هؤلاء فحاول ان تجد لك من ذلك مخرجاً. قد لا يكون خطك جميلاً واضحاً جداً ولكن يجب أن يكون مقروءاً على الأقل. ولهذا أهمية عظيمة، فالمدرسون يشعرون أن من واجب الطالب أن يكون ذا خط مقروء. إنهم لن يقدروه على شيء كتبه ولا يستطيعون إلى قراءته سبيلاً ومن المدرسين من يسعى جاهداً لفك رموز بعض الخطوط المعقدة ومنهم من لا صبر له على ذلك، وقد يسرعون في تقدير الدرجة للورقة الامتحانية نفسها مرتين - ففي المرة الأولى قام هؤلاء بتصحيح أوراق امتحانية عسيرة القراءة، وفي المرة الأخرى أوراقاً على العكس من ذلك. لقد أصدرت إليهم تعليمات مشددة بألا يعيروا الخط أهمية في تقدير الدرجات. وعلى الرغم من ذلك ظهر أن المصححين أعطوا الأوراق الامتحانية المكتوبة بخط واضح مقروء درجة كاملة أعلى من الدرجة التي أعطيت للأوراق المكتوبة ب بدلاً من ل إلى قراءته إلا بعسر - وذلك كله على الرغم من أن المجموعتين تحتويان على الإجابة نفسها. فإن كانت كتابتك صعبة القراءة فاعرف أنها الفارق بين أن تحصل على درجة 60 بدلاً من 70 أو درجة 90 بدلاً من 100 وهذا كثير جداً. فإن كان خطك صعب القراءة فأبدأ بالتدريب على تحسينه من الآن.

وعليك أيضاً أن تتمسك بسلامة اللغة في كتابك ؛ أي أن تراعي القواعد وعلامات الوقف مراعاة دقيقة، وان يكون تهجيك للكلمات صحيحاً. إن لهذه أثراً حسناً في نفس المصحح، كما أنها ذات أهمية بالنسبة لتيسير قراءة رفهم ما تريد أن تبينه. فالخطأ في النحو بالنسبة إلى المصحح دليل على فقدان التفكير المنظم المرتب.وعدم امتلاك ناصية مادة الموضوع والخطأ في كتابة الكلمات، ولا سيما ما هو شائع ومهم منها دليل على فقدان الدقة في القراءة ودراسة المادة بالإضافة إلى قلة في المعلومات وشح الفهم. فمن الطبيعي لذا أن تؤدي مثل هذه الأخطاء إلى خفض في الدرجات وسواء أقصد ذلك المصحح أم لم يقصده. لذا لا تنس وأنت تسرع في الإجابة، أن تراعي القواعد الأساسية في اللغة التي تكتب فيها لكي تكون سليمة.

ماذا تتعلم من الامتحان ؟

إن بمقدورك أن تتعلم ما هو المفيد من الامتحانات. وعندما يستريح الطالب

ورقته الامتحانية يحاول أن يعرف قبل كل شيء أأخطأ المدرس في وضع الدرجة له أم لا. أو يفتش عن أي شيء يتخذه ذريعة للشكوى والتذمر ثم يرمي الورقة جانباً وعلى الطالب أن يدرس ورقته الامتحانية بدقة وعناية وبذلك يستطيع ان يتعلم منها كثيراً ؛ سواء ما اتصل باستعداده السابق للامتحان أو بطريقة إعداد نفسه للامتحان المقبل.

فإن أخطأت ونلت الجزاء على خطئك فبادر إلى مراجعة دفتر ملاحظاتك أو كتابك لكي تعرف موطن الخطأ وسبابه. هل مرد ذلك لأنك أسأت تفسير شيء ورد في الموضوع ؟ أم هل نسيت أن تدون شيئاً مهما من التفاصيل في دفتر الملاحظات، أو الدراسة ؟ هل نسيت أن تلاحظ الأوصاف بدقة ؟ هل أخطأت في قراءة السؤال ؟ بمقدورك أن تجيب عن هذه الأسئلة وغيرها إن تأملت ملياً في ورقة إجابتك عن أسئلة الامتحان. وبهذه الطريقة تستطيع أن تزيح الغطاء عن أخطائك الخاصة المتعلقة بطريقة دراستك ثم تسعى بعد ذلك إلى تصويبها. وأننا في اغلب الاحتمالات نتعلم من تصويب أخطائنا أكثر مما نتعلمه من نجاحنا. إن الورقة الامتحانية سجل محسوس ملموس لأخطائنا ؛ فان استفدت من أخطائك فأنت الحصيف الحكيم.

اجعل المنطق يحكم إجابتك:

فيما يأتي مثالان على طريقة الإجابة الموجزة عن سؤال إنشائي اقرأهما وفكر فيهما وقارن بين حكمك عليها وتعليقنا الوارد في النهاية. أما السؤال هو: ما السؤال هو: ما النتائج المهمة لثورة (إنكلترا) سنة 1688؟

الجواب الأول - سألخص أهم نتائج الثورة فيما يأتي:

انتصار البرلمان: إن أهم نتيجة مباشرة لثورة 1688 هو الانتصار الحاسم للبرلمان في الصدام بينه وبين التاج، ذلك الاصطدام الذي استمر طوال القرن السابع عشر. لقد hعلن البرلمان، لا بحق إلهي مقدس. ووضع البرلمان قانون حقوق الإنسان، وسنت إبان السنوات الأولى لحكم وليم وماري قوانين إضافية أخرى أخذ بموجبها من سلطات التاج.

انتهاء الاصطدام الديني: لم تستطع الثورة نفسها ان تضع خاتمة للاضطرابات الدينية في القرن السابع عشر. لكن البرلمان وضع قانون التسامح الديني الذي أنهى كثيراً من المتاعب التي أثارها المنشقون. وبقيت طائفة الكاثوليك على الرغم من ذلك تعاني شيئاً من الاعتداء على حقوقها المدنية.

نشوء طبقة سياسية جديدة: إن أهم نتيجة عامة جاءت بها الثورة وانتصار البرلمان ابتداء عهد طويل تقاسمت إبانه السلطة السياسية في إنكلترا طبقتان من المواطنين هما طبقة أسياد الريف المالكين وطبقة التجار.

الجواب الثاني:

إن الثورة 18م مهمة جداً. ولقد بلغ من أهميتها أنها كانت تدعى أحياناً بـ "ثورة المجد والفخار" فلقد انتصر البرلمان وسن كثيراً من القوانين التي تناهض الملك ثم استدعى كلا من وليم وماري لحكم إنكلترا بالمشاركة. وكان هذان يحاربان في إيرلندا على وجه أخص حيث دحر الملك جيمس نهائياً وتعاون وليم وماري مع البرلمان ولم يبق أي أثر للاختلاف بين الملك والبرلمان. وساءت سمعة الملك جيمس إلى أبعد حد لأنه كان على مذهب الكثليكة، واستن البرلمان ما يحول دون أن يصبح أي كاثوليكي ملكاً مرة أخرى. هذا على الرغم من ان البرلمان وسع الأمر على طائفة المنشقين وبهذا جاءت خاتمة الحق يحكمها بادئ ذي بدء الارسطوقراطيون والتجار الأغنياء ولم ينبثق فجر الديمقراطية إلا بعد أمد طويل لذا لم تكن ثورة 1688 ثورة ديمقراطية تامة.

لنقم بالمقارنة:

إن الجوابين لا يختلفان إلا في التنظيم والصياغة، وليس في المحتوى. وليس الجواب الأول تاماً ولكنه متوازن وواضح وزاخر بالمعلومات. أما الجواب الثاني فهو أضعف لأن فيه غموضاً ولأنه يفتقد التنظيم وفيه معلومات لا تتصل بالموضوع كما أن فيه تعابير غير متينة.

الفصل الخامس 5

أنواع المذاكرة

بحثنا حتى الآن طرق السرعة في القراءة، والإخفاق أو الفشل واستخدام الغش في الامتحانات، كما بحثنا في طرق التعامل مع الامتحانات، وجاء الوقت لنبحث في أنواع المذاكرة للتحضير للامتحان والنمو المستمر.

النوع الأول: مذاكرة مناسبة وهي المذاكرة التي يمكن للشخص بعدها أن يسترجع المادة مباشرة مرة أو مرتين استرجاعا صحيحا.

النوع الثاني: مذاكرة ناقصة وهي التي لم تستكمل أصولها فإذا اختبر المتعلم مباشرة فقد يعجز عن استرجاعها استرجاعا صحيحا أو قد يسترجعها استرجاعا بطيئا.

النوع الثالث: مذاكرة كافية وهي التي تستمر حتى بعد استرجاع المادة مرة أو مرتين فآثار المذاكرة الكافية اقل تأثيرا بعوامل النسيان.

كذلك يحدث النسيان بسبب وقوع أخطاء في أسلوب التعلم والمذاكرة ويمكن بيان ذلك على النحو التالي:

إن المذاكرة بالطريقة الكلية أي دراسة الموضوع ككل (وفق الغشتالت) لها الأفضلية على المذاكرة بالطريقة الجزئية والمذاكرة الموزعة أفضل من المذاكرة المستمرة منى ذلك أن الطالب الذي يذاكر دروسه بالطريقة الجزئية كأن يحفظ قصيدة مثلا بيتا بيتا يكون عرضة لنسيان أجزائها عما إذا كان قد ذاكرها بطريقة كلية. كذلك الطالب الذي يذاكر موضوعا ما بسرعة شديدة جدا مشابهة بعد الانتهاء من المادة الأولى مباشرة يعرض الطالب للنسيان وتجدر الإشارة إلى أن النوم عقب المذاكرة يعد عاملا على تثبيت ما تم مذاكرته.

لكي لا ننسى ما نقرأه؟

توجد عوامل متعددة من شانها مساعدة الطالب على مواجهة النسيان ومقاومته منها ما يلي:

لا تستذكر دروسك وأنت متعب إذ أن التعب لا يساعد على تثبيت المعلومات وكل وقت تقضيه في الاستذكار وأنت في حالة إرهاق أو تعب هو وقت ضائع هذا فضلا عن انه ضار لان محصلة الاستذكار سرعان ما يتم نسيانها بل قد يصعب استعادتها.

بعض الطلاب ينتقلون أثناء استذكارهم من مادة إلى أخرى بطريقة غير منتظمة وبصورة متواصلة دون أخذ قسط من الراحة وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة فلا يسهل تذكرها بطريقة سليمة.

تكرار المعلومات التي تحتاج إلى الحفظ مع المراجعة في فترات مختلفة يساعد على تثبيت المعلومات وهذا التكرار من أهم العوامل المساعدة على عدم النسيان.

اضطراب الحالة النفسية للطالب أثناء الاستذكار يعد سبباً قوياً للنسيان لذلك يجب على الطالب التخلص من التوترات النفسية أولا حتى يكون مستقرا أثناء الاستذكار وبالتالي لا يتعرض للنسيان التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمواجهة النسيان بينما الترك والإهمال هما أساس النسيان.

هذا وتوجد عوامل أخرى أشار إليها (ايمن أبو الروس) لمواجهة ومقاومة النسيان منها ما يلي:

1- ثق بنفسك وانس تماما أنك سريع النسيان وكن مصرا على أنك لن تنسى هذه المرة ما قرأته.

2- افهم معنى ما تقرا فالفهم هو أساس مهم من أسس التذكر.

3- لخص ما أنجزته من استذكار في دفتر خاص على أن يكون هذا الملخص بأسلوبك الخاص.

4- راجع فالمراجعة تعين على التذكر وخاصة إذا تكررت، وتجدر الإشارة إلى مسالة مهمة وهي إذا كنت ممن يراجعون دروسهم بصوت مسموع فلا تبالغ في رفع صوتك بما تقوله حتى لا تصاب بالصداع أو ببحة الصوت وحتى لا تحدث ضوضاء لمن حولك خاصة إذ لم يكن عندك حجرة خاصة بك للاستذكار.

5- كن حريصا على راحة ذهنك من الاستذكار بين وقت وآخر فالعمل على راحة الذهن يعين من قدرتك على الاستيعاب.

6- ثق أن أفضل وسيلة تعينك على التذكر هي الاستذكار باجتهاد ونظام فذاكر جيدا تتذكر جيدا.

وإليك الآن العوامل التي تسهم أيضا في التذكر وتحسين الذاكرة وتقويتها فقد أشار (هارولد فلب وارثر كور نهاوزر) إلى العوامل الآتية:

1- ثق بقدرتك على التذكر فالثقة جديرة بان تساعدك على التذكر.

2- حتى تتحقق لانتباهك الفاعلية ولتركز النشاط تجنب التكرار الآلي وفي هذا السياق يمكنك أن تتحدث إلى نفسك أو إلى غيرك في المادة التي تعلمتها أو الموضوع الذي تعلمته.

3- تعلم وفي نيتك أن تستحضر ما تعلمت إذ أن بإمكانك أن تستظهر استظهارا أفضل إذا درست وفي نيتك أن تستحضر ما درست أو أن تستعمله.

كذلك تذهب (ارثر كورنهوس) إلى أنه ينبغي على الطالب أثناء استذكاره أن يتوقف بعض الوقت المناسب في التحصيل وان يأخذ الراحة والنوم الكافي وتوزيع العمل على أوقات متباعدة واستخدام أسلوب التمرين والتكرار في الحفظ والتسميع الذاتي كل ذلك يساعد على التذكر.

وتجدر الإشارة إلى أن على الطالب إلا يجعل الحفظ مكان الفهم أو يهتم بإحداهما دون الآخر بل يهتم بالاثنين على فترات قصيرة ومتقطعة. وتأكد أيها الطالب أن المواد العلمية واللغات تحتاج في كثير من مواضيعها إلى الحفظ والتكرار الكثير.

وقد أوصى الباحثون في علم النفس بعدد من الإجراءات التي تعين على التذكر والحفظ الجيد وعدم النسيان منها:

1- العمل على تقوية الدافع والرغبة للمعرفة الجديدة وتعلمها فان قوة الدافع تسهم في قيام الفرد ببذل المزيد من الجهد ومن وسائل تقوية الدافع لدى الإنسان للتعلم: توضيح الهدف وإبراز الفائدة والقيمة والأهمية المرتبطة بالموضوع المراد تعلمه.

2- ابتعد عن الانفعّالات السلبية المعطلة للتعلم مثل الخوف والغضب والملل والانفعّالات الحادة ومن هنا يجب الاهتمام بالحالة الصحية والمزاجية في وقي الاستذكار.

3- الق نظرة شاملة للموضوع ككل إلى جزئياته يساعد على التذكر وعدم النسيان.

4- صفي الذهن من المشاغل العاطفية والمشكلات الاجتماعية.

5- اسأل نفسك فيما استذكرته وأجب عن هذه الأسئلة لتعرف مقدار ما تتذكره والأجزاء التي يمكن أن تكون عرضة للنسيان هنا اعمل على إعادة تثبيتها بالاستذكار والمراجعة.

6- مما يساعد على التذكر أيضا الاعتماد على أكثر من حاسة واحدة عند التعلم ومن أمثلة ذلك الاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية والكتابة والرسم أثناء الاستذكار.

يذهب كل من (عبدالقادر و الابراشي) إلى أن مما يساعد على الذكر ترك الأمر الذي يستطيع الفرد أن يتذكره وأن عليه أن يفكر في شيء آخر ثم يعود إلى الأمر مرة ثانية وساعتها سيجد نفسه قد تذكر ه فمثلا حينما لا يمكن للطالب تذكر اسم شاعر أو قاعدة أو نظرية أو حقيقة علمية في الحال وانه لا فائدة من الاستمرار في محاولة تذكره فإذا تركه لحظة حصل عليه وتذكره من غير فائدة من الاستمرار في محاولة تذكره فإذا تركه لحظة حصل عليه وتذكره من غير تعب بعد نصف ساعة مثلا وتفسير ذلك هو انه كان هناك مانع يمنع الطالب من التذكر حينما أراد أن يتذكر وبزوال هذا المانع عاد التذكر.

في حين يرى (أحمد عطية الله) أن الرجوع إلى الطرف الزماني والمكاني الذي جرت فيه المذاكرة مثل مكان الكلمة المنسية في صفحة الكتاب الذي قرأت فيه يساعد على التذكر.

أيضاً من العوامل التي تساعد الطالب على الاستذكار الجيد فهما وحفظا أن يعوّد نفسه على الاستذكار في أوقات معينة وفي مكان معين بحيث يتهيأ ذهنيا ويتعود على التركيز في هذه المواعيد وهذه الأماكن ولا شك أن تنظيم الوقت وتكوين العادات الجيدة بقليل من الجهد يساعد على التركيز بحيث يكون للجهد المبذول نتائج ملموسة.

من البديهي أن الطالب الذي يفهم معنى ما يقرا لا ينسى وهنا يمكن القول إضافة إلى القول الأول انه كلما ازداد وضوح معنى المادة التي تدرس قل مقدار نسيانها... والمحتوى الدراسي الذي يدرسه الفرد ويكون له معنى كبير يتذكره بما يتناسب مع معناه أما الذي لا معنى له فقد ينساه حتى قبل أن ينطق آخر كلمة فيه وكلما ظهرت المادة الدراسية للطالب بشكل منظم ساعد ذلك في عملية التذكر.

المواد الدراسية الشائقة والجذابة لا تنسى بسرعة مقارنة بالمواد الدراسية غير الشائقة وغير الجذابة. هذا بالإضافة إلى أن المهارات الحركية اقل تعرضا للنسيان فمثلا نحن لا ننسى كيفية استخدام المنشار في قطع الأخشاب ولا كيفية السباحة.

هنا لابد من الإشارة إلى أن الدراسات العلمية في مجال علم النفس قد توصلت إلى أن معدل النسيان يتوقف على عدد من العوامل مثل:

1- إتقان التعلم المبدئي للمادة.
2- الصلة الوثيقة بين ما تعلمه الفرد وحاجاته الشخصية ومفاهيمه.
3- نوع النشاط اللاحق لتعلم المادة.
4- تأثير الزمن الذي يفصل بين التعلم والتذكر.
5- الصحة الجسمية والنفسية للشخص وقت التعلم ووقت الاسترجاع.

هذا ولقد بين (ستريت) و (دافيز) بعد مراجعة للدراسة الكثيرة التي تم إجرائها على الحفظ والتعلم في المستويات التعليمية المختلفة إن النسيان حدث بمعدلات مختلفة تبعا لعوامل معينة فقد وجد أن الطلاب في مستوى المدرسة الابتدائية تقدموا في المهارات لتس استخدموها بعد انتهاء العام الدراسي وذلك خلال العطلة الصيفية مثل القراءة وفي مادة التاريخ ظهر عند إعادة الاختبار أن استرجاعهم للموضوعات السهلة قد تحسن أما استرجاعهم للموضوعات الصعبة فقد تعرض للنسيان وفي الحساب تعرضت العمليات المعقدة للنسيان أما العمليات الأساسية فقد تحسن استرجاعها وفي المرحلة الثانوية ظهر نسيان واضح وكبير فيما تعلموه من الرياضيات والعلوم وكان مقدار النسيان مختلفا باختلاف مجال المعلومات العامة والحقائق القابلة للتطبيق.

التعب عدو الاستذكار:

يستيقظ الطالب صباحا فيذهب إلى المدرسة بعد أداء الصلاة ويتناول طعام الإفطار والاستذكار بعض الوقت ثم يحضر عددا الحصص يستمع فيها إلى الشرح من معلميه وقد يشارك في المناقشات التي تتم داخل الصف كما أنه يمارس بعض الأنشطة بالمدرسة مثل للأنشطة الرياضية والفنية كما يقوم ببعض التجارب ثم يعود إلى بيته متعبا فما المقصود بالتعب ؟ وما أنواعه ؟ وكيف يمكن للطلاب مواجهته؟

ما المقصود بالتعب؟

يقصد بالتعب الحالة التي يشعر معها الإنسان بالحاجة إلى الراحة وبعدم القدرة على الاستمرار في العمل بعد القيام بمجهد عقلي أو جسمي وعند التعب يشعر الإنسان بالملل ويقل نشاطه وتكثر أخطاؤه وتقل نسبة العمل الذي يقوم به عن النسبة التي اعتادها ويتوقف أداء العمل على ثلاثة أجزاء من الجسم هي:

- المخ.
- الأعصاب.
- العضلات.

ويفسر التعب علميا بأنه نوع من التسمم بالفضلات المتولدة في الأنسجة في أثناء قيامها بعملها ويزول هذا التعب من خلال أوقات العمل والراحة والاستحمام بالماء الساخن والرياضة الخفيفة في الهواء الطلق ودلك الجسم بعد ذلك جيدا حتى يجري الدم إلى الجلد فتخرج الطاردة السامة منه.

أنواع التعب وعلاجه:

لا نضيف جديداً إذ مكنا أن التعب نوعان جسمي وعقلي ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر فإذا تعب الجسم تعب العقل وما يؤثر أحدهما يؤثر في الآخر لأن الجسم والعقل وحدة متماسكة الأجزاء فالتعب الجسمي أو العضلي لا ينشأ عن إجهاد العضلات فقط ولكن قد ينشأ من تعب العقل أيضا كما أن التعب العقلي لا ينشأ عن التعب الفكري وإجهاد العقل فحسب ولكنه ينشأ عن إجهاد الأعصاب والعضلات كذلك فكثير من التعب العقلي يحدث بعد تعب العضلات في أثناء التمرينات البدنية الشاقة.

إن كل تعب هو تعب جسمي وعصبي في نفس الوقت وفق ما أشار العلماء وله صلة أو ارتباط بكل من الخلايا العضلية والعصبية فلا يحدث تعب جسمي إلا ويصحبه تعب عصبي لان كل تعب في الحقيقة هو تعب للمجموع العصبي كما يرى العلماء أن التعب العقلي يضعف الجسم فيتعب الإنسان لأقل حركة ولذا يجب تجنب التمرينات البدنية الشاقة بعد التعب العقلي لان أي نوع من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مجهود عضلي إذا مورس بعد تعب عقلي فانه يعرض الجسم ويعرضه للخطر ومن الخطأ المشهر في المدارس تكليف الطلاب بممارسة الألعاب الرياضية الشاقة بين الدروس ظنا بأنها تخفف التعب العقلي والواقع انه لا وسيلة لتجديد القوى الجسمية بعد الإجهاد الفكري إلا الهدوء والسكون والراحة وترك العمل واللعب الحر.

إن أهم الوسائل لعلاج التعب هو ترك العمل ثم الهدوء والراحة وممارسة الرياضة الخفيفة وتضيف الدراسة الحالية إلى ما سبق: أن الطلاب عند مقاومة التعب إذ من الملحوظ أن بعض الطلاب قد يسهر للاستذكار ثم يتعب وهنا قد يتعاطى منبهات كثيرة أو بعض الأقراص التي تساعد على السهر وبالتالي يضرون أنفسهم ولذا يجب على الطالب أن يلجا إلى الراحة عند الشعور بالتعب لان استذكار في حالة التعب غير مثمر.

هذا والصفحات التالية تتحدث عن الاستراحة وأشكالها كما تتحدث عن تعاطي المنبهات والدوافع إلى تعاطيها.

لا تعرض نفسك للتعب بل حاول الاسترخاء وخذ قسطاً من الراحة لتستانف الدراسة:

وراء كل تعب لابد من راحة للجسم والعقل بل إن راحة الجسم والعقل تعد أمراً ضروريا حتى يستطيع الطالب متابعة مهامه بكفاءة وفاعلية.

إن بعض الطلاب ينسون حقهم في الاستراحة الأمر الذي يترتب عليه عدد من الأخطاء.

بعض الطلاب يذاكرون لمدة خمس أو ست ساعات دون استراحة أو بطريقة متواصلة وفي هذا إرهاق لجسم الطالب وعقله.

بعض الطلاب يذاكرون على حساب ساعات نومهم وفي هذا السياق نجدر الإشارة إلى أن المذاكرة الطويلة ستنعكس آثارها الضارة على العقل والجسم معا عاجلا أو آجلاً.

بعض الطلاب يذاكرون دروسهم على حساب علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين وقد يؤدي هذا إلى نتائج سلبية على تكيفهم الاجتماعي في المستقبل.

بعض الطلاب يذاكرون دروسهم على حساب تغذيتهم فقد يؤجلون وجبة غذائية أو قد يجمعون بين وجبتين معا مما يضعف البدن ومحدودية نشاطه وفاعليته وحيويته.

هنا لابد من الإشارة إلى بعض أشكال الاستراحة التي يمكن أن يمارسها الطلاب ترفيها عن أنفسهم وتجديدا لنشاطهم وحفزا لهم على الاستذكار بجد وفيما يلي عرض لبعض أشكال الاستراحة وبيان ماهية الدراسة المجدية:

الدراسة الناجحة

الحديث اليوم موجه لك أيها الطالب، أينما كنت، وفي أي مستوى من مستويات التحصيل. ما يجب أن تعرفه فقليل من الطلاب مَن يعرف كيف يدرس على الوجه السليم!

إن الدراسة - والتعلم - فن ومهارة. إنهما فن عليك أن تعالجه لكي تبلغ ما تصبو إليه، وتصبح مُجازا من إحدى الكليات. وأن تكون خريجا جامعيا قد لا يعني شيئا كثيرا بحد ذاته، (ما خلا الاحتمالات الشخصية للمدراء) ولكن ذلك يُمثل طائفة من الأمور المهمة جدا. وبمقدورك تحقيق أغلب هذه الأمور من خلال الدراسة التي تقوم بها فقط. فالعمل الدراسي، على كل حال، لن يضمن النجاح في الكلية، أكثر من كون تقطيع الحجر ومعالجته سبيلا لكي يُصبح المرء نحاتا!؟ ككل الأشياء في هذا العالم هناك سُبل دراسية هي حصيلة المهارة والكفاءة والجودة، وهناك سُبل لا تؤدي إلا إلى إضاعة الوقت وتتصف بالضعف والسقم. فلو استعرضت النهج الذي تتخذه في الدراسة لوجدت في أغلب الاحتمال، كثيرا من الأمور التي تقوم بها بصفة غاية في الرداءة... وما يهدف إليه هذا الكتاب هو الكشف عن ذلك وإنارة السبيل لك للإجادة والإصلاح. فإن نجح هذا الكتاب في إدراك هذا الهدف - وكلنا أمل أنه ناجح - فلابد أن يُصبح أنفع الكتب التي تستعملها في الكلية.

الطريق إلى التفوق:

ليس هذا الكتاب مقصورا على المتخلفين من الطلاب فكل مَن يذهب إلى الكلية - بصرف النظر عما يعتقده بنفسه - لابد وأن يجد فيه كثيرا مما يستطيع أن

يتعلمه عن ماهية الدراسة، ولنفترض أنك اليوم طالب من خيرة الطلاب، ستجد في هذا الكتاب كثيرا مما يدلك على سُبل الدراسة الأفضل، والاقتصاد في الوقت الذي اعتدت أن تنفقه فيها.

لقد أثبتت الاستقراءات لمعضلات الطلاب في الكليات أن الدراسة القاسية هي من أكبر هذه المعضلات وأشدها تأصلا فيهم. هذا وإننا واثقون بأن كل طالب يعترف بأن سُبل الدراسة الرديئة هي سبب للتخلف، ويمكن أن يُسدى له العون. وباصطناع سُبل منظمة لحل معضلة الدراسة، ستجد - ولاشك - طرائق أحسن لذلك، وبشكل يفوق ما اختطه أي تلميذ آخر منفرد.

إن هذا ما يسعى لتحقيقه كتابنا وهو يُعنى بوصف الطرائق الحديثة في الدراسة والتي نجمت بعد إجراء استقراءات وأبحاث، بشكل يجعل بمقدورك تطبيقها.

ويستطيع الطالب النابه والمتخلف أن يستفيد من هذه الطرائق المحسنة في الدراسة على حد سواء. إن المتخلف هو بحاجة أشد إليها لأنه على شفا هاوية الإخفاق. وقد يستفيد الطالب النابه أكثر أحيانا، بإتقان الأساليب الصحيحة في الدراسة، وبوجه يوق زميله المتخلف.

تعلّم كيف تدرس:

تعطي كثير من الجامعات دورات في كيفية الدراسة. بعد أن كانت تلجأ إلى إرشاد الطلاب المتخلفين ممن تعترضهم المشكلات فقط. وبمرور الزمن وُجد أن أحسن الطلاب يمكنهم أن يستفيدوا من هذه الإرشادات أيضاً. وغالبا ما كانت استفادة هذه الفئة أبرز منها عند أية فئة أخرى ويمكن ملاحظة هذه النتائج المرفقة هنا.

فمهما كان مستواك في الدراسة فإنك ستستفيد من هذا الكتاب على الأغلب. فهناك شيء فيه سيكون بمثابة جني لك فإن كانت درجاتك عالية الآن لا تستطيع إلا بصعوبة رفع المعدل أكثر، ولكن الأهم من ذلك أنك تستطيع أن تحقق هذا المستوى وأنت أشد طمأنينة فيه، مستفيدا فائدة أكثر دواما.

وإن كانت درجاتك أقل من الدرجات العالية فبمقدورك أن تكتسب هذه الفوائد وتضيف لها فرصة حسنة أخرى؛ لرفع معدل درجاتك ولا سيما في الموضوعات التي هي مصدر المتاعب والصعوبات لك.

الدراسة فن لابد من اكتسابه:

ترى ما هي الدراسة ؟ قد يتبادر إلى ذهنك أنها عملية الجلوس إلى كتاب مدرسي مقرر استعدادا لأحد الامتحانات أو الحصص المدرسية. إن ذلك جزء منها، بل وهو جزء صغير فقط. ذلك أن الدراسة مجهود شامل كلي للتعلم، وهذا الجهد يكون ناجحا إذا حصل التعلم. ولكي تحصل على فكرة مبسطة عن كل ما يتعلق بالدراسة المفيدة، وما قد يواجهك من مصاعب في سبيلها، اقرأ الأسئلة في نهاية هذا الفصل.

وسنتناول هذه النقاط بصورة عامة في الفقرات التالية:

قس كفايتك:

يبدأ فن الدراسة بالطريقة التي تبدأ بها تنظيم حياتك. إن أي صناعي لا ينجح إن هو لم يشترِ مواد جديدة، قبل أن تنفد المواد التي يستخدمها عماله لإنتاج بضاعته. وكذلك الطالب لن يُكتب له النجاح التام إن هو أرجأ الدراسة إلى ما قبل الامتحان أو قبل إعداد رسالة مباشرة. فأنت إن لم تدخر شيئا من مخصصاتك لشراء الضروريات فلابد من أن تتنابك المتاعب والمعضلات. وقد تَعمُد إلى الاستدانة تخلصا منها. ولكن لا استدانة في ميدان التربية والتعليم. فلن يعيرك أي فرد (درجة ما)، كما ليس بمقدورك أن تستعير المعلومات التي لا يمكن الحصول عليها إلا بالدراسة. ولكي تكون عملية دراستك بالمستوى العالي المطلوب عليك أن تنظم توزيع أوقاتك. وعليك أن تضع خطة سابقة لكل يوم، وكل أسبوع، بل كل فصل دراسي. فلا تستيقظ صباح يومك إلا وفي ذهنك فكرة صالحة عما يجب أن تنجزه طوال ذلك اليوم؛ وعليك أن تتمسك بها على الوجه المعقول. كما عليك أن تعمل ذلك أيضا، وأن تتطلع إلى أبعد من يومك، بالنسبة إلى المواد الكبرى في الجدول التعليمي، كالمسابقات والامتحانات وتقديم الرسالات العلمية. إذ بدون موازنة كهذه لن تستطيع إنجاز العمل المطلوب ضمن الوقت المحدد. ولن تجديك مهارة الدراسة نفعا إن لم تعمد إلى تنظيم شؤونك على الوجه الذي تستطيع به أن تستفيد منها. ولا يعني تنظيم الوقت مجرد تخصيص ساعات أسبوعيا، أو لإنجاز عمل ما في وقت معين، فهناك أسباب معينة تحمل على إنجاز أمور خاصة في أوقات معينة - كدراسة الألمانية أو الكيمياء في ساعة معينة من ساعات النهار دون غيرها. ولن نتوغل في هذه الأسباب في هذا الفصل من الكتاب، ولكننا سنعمد إلى مساعدتك بعدئذ في وضع

جدول، وموازنة تلاؤم وضعك الخاص وسنريك كيف يجب تنقيح ذلك على ضوء خبرتك الخاصة ويضمن (فن الدراسة) إضافة إلى ذلك كله طائفة من الأمور الأخرى مما قد لا تكون تُعيره ما يستحق من الجدية والاهتمام: كدخول الصف في الوقت المقرر بالضبط لكي لا تفوتك التوجيهات التي يُلقيها المدرس بقدر تعلق الأمر بالدراسة والامتحانات وعدم التغيب عن أي صف ما لم يكن هناك سبب قاهر لذلك وإيجاد محل مناسب للدراسة بمنأى عن كل ما يسبب البلبلة واضطراب الفكر، وضمان النور الكافي للدراسة، إضافة إلى التجهيزات والوسائل المادية الأخرى. وعليك أن تعرف أين ومتى يجب أن توجه الأسئلة إلى المدرس. وبقدر تعلق الأمر بالعمل، كما أن من واجبك أن تنظم ما قد يطرأ على جدول عملك الزمني، وأن تقاوم كل ما قد يغريك على تأجيل الدراسة، وعليك إتباع التعليمات المنصوص عليها في كل موضوع، ويجب أن تمتلك جميع الأدوات التي تمكن من تدوين الملاحظات بيسر وسهولة، وعليك أن تحتفظ بهذه الأدوات مرتبة وأن تكون بمتناول يدك في كل حين. وقد يكون بعض هذه الملاحظات جليٌّ واضح، وغيرها غامض معقد. وقد تقر بنفسك أنها على درجة من الأهمية، ولكن ذلك ليس بضمان كافٍ للنجاح بما يجب أن تقوم بصددها؛ فإنك بحاجة إلى شيء من العون لتستطيع القيام بما يتراءى لك أن أشد الأمور جلاءً ووضوحا.

ولكي نقرر هذا على وجه الدقة والتحديد سنوجه طائفة من الأسئلة إليك. اقرأ كل سؤال بدقة ثم وجهه إلى نفسك وحاول أن تجيب عنه. وبهذا ستقف على كل ما نريد أن نتناوله في الفصول القادمة، وسيكون عندئذ بمقدورك أن تستفيد من الكتاب.

تقويم ذاتي للتعرف على اكتساب الكفايات الدراسية:

اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية بدقة وأجب عنه بأمانة وصدق. واكتب (نعم) أو (لا) في الهامش فإن فرغت من ذلك ارجع إلى التعليمات حسب الدرجة في نهاية الأسئلة:

1- هل بمقدورك أن تتصور شيئا يمنعك من إتقان عملك على أتم وجه ؟
2- هل تدرس عادة في نفس المكان كل يوم؟
3- هل تعرف عادة صباح كل يوم كيف ستقضي وقتك ذلك اليوم ؟
4- هل على منضدتك شيء يسبب البلبلة ويعيقك عن عملك ؟

5- هل تعمد غالبا إلى إغفال المخططات والجداول الموجودة في كتابك ؟
6- هل تعمد إلى وضع صور أو مخططات بيانية بسيطة توضح بعض النقاط الواردة فيما تقرأ ؟
7- حين تعترضك كلمة لا تعرف معناها، هل تبادر عادة إلى البحث عن ذلك في المعجم ؟
8- هل تطلع على خلاصة الفصل عادة قبل قراءته مفصلا ؟
9- هل تلقي عادة نظرة عابرة على عناوين الفقرات في الفصل قبل قراءته ملياً؟
10- هل تقرأ موجز الفصل الوارد في نهايته قبل أن تقرأ الفصل بالتفصيل ؟
11- هل تحتفظ بملاحظاتك مجتمعة عن موضوع من المواضيع ؟
12- هل تقوم عادة بتسجيل الملاحظات إبان المحاضرات في مفكرتك ؟
13- هل تأخذ ملاحظات في مفكرتك عما تقرأ ؟
14- هل تحاول أن تلخص قراءتك بجملة أو فقرة قصيرة ؟
15- إن قرأت فصلا ما وسجلت الملاحظات عنه، هل تعمد إلى وضع خلاصة بعد ذلك ؟
16- هل تبقى تدرس حتى ساعة متأخرة ليلة الامتحان ؟
17- هل تعمد إلى استظهار النصوص استعدادا للامتحان ؟
18- إن استظهرت شيئا، هل يكون استظهارك له مرة واحدة ؟
19- هل تعمد عادة إلى تحليل عملك لاكتشاف مواطن الضعف بعملك ؟
20- هل تكتب جواب عن سؤال ما ثم يتراءى لك أنه جواب عن سؤال آخر من أسئلة الامتحان ؟
21- هل تعمد إلى الاستفادة شعوريا من المعلومات التي تحصل عليها في درس ما لدرس آخر ؟
22- هل تُدون الملاحظات في الصف بالسرعة التي تكتب بها عادة ؟

أعطيت أسئلة كهذه إلى (50) طالبا نابها و(50) طالبا من المتخلفين في جامعة أوهايو الأميركية فكانت إجابة الطلاب النابهين المجدين على الوجه الآتي:

السؤال	الإجابة	السؤال	الإجابة	السؤال	الإجابة
1	كلا	9	نعم	17	كلا
2	نعم	10	نعم	18	كلا
3	نعم	11	نعم	19	نعم
4	كلا	12	نعم	20	كلا
5	كلا	13	نعم	21	نعم
6	نعم	14	نعم	22	كلا
7	نعم	15	نعم		
8	نعم	16	كلا		

طريقة تسجيل الملاحظات:

عالج مشكلة تدوين الملاحظات عن المطالعة وأعمال الصف:

- هل تسجل ملاحظاتك أولا ؟ فبعض الطلاب لا يسجلها أبدا.
- ما نوع الملاحظات التي تسجلها ؟ هل تعتقد أنها وافية بالمرام ؟
- أتشعر أن المدرس يأتي بأسئلة امتحانيه لا تنبثق من مادة الدرس أو المطالعة ؟

فإن كان هذا شعورك فقد يكون مرده أن ما تسجله من ملاحظات لا يفي بالمرام.

أبدأ بالتفكير فيما يُداخل ملاحظاتك من أخطاء وحاول أن تجد السبل اللازمة لتحسينها. وستجد في ذلك مقترحات مبسطة في الفصل الخامس من الكتاب.

إلى أي مدى يمكنك أن تقرأ ؟

إنه لسؤال ! ذلك ما قد تقوله، وتضيف: " إني أقدر على القراءة بالطبع ".

حقا إن بمقدورك أن تقرأ، ولكن هل فكرت يوما ما درجة الجودة في قراءتك؟ فلو قيس بعض مَن يقرؤون على غير الوجه الصحيح إلى المُجوِّدين من القراء لظهر أن الأولين في عِداد الأميين. هل فكرت بدرجة السرعة التي تقرأ بها ؟ هل بمقدورك زيادتها ؟ (قد يستطيع كل فرد ذلك بدون تدريب خاص) ما هي نسبة ما تتذكره إلى ما تقرأه ؟ هل تقرأ الصور والمخططات البيانية في الكتاب؟ والشروح الواردة في أسفلها، ثم تبدأ عند قراءة مقرر الدراسة؟ وما الذي تصنعه عند الانتهاء منه ؟ (يغلق بعض الطلاب الكتاب لينصرفوا إلى شيء آخر) كم مرة تقرأ ما هو

مقرر للدراسة؟ ومتى؟ هل تقرأ الكتاب المدرسي كأنك تقرأ قصة ما؟ هل تقرأ الكيمياء بالطريقة التي تقرأ بها الانتروبولوجيا ؟ فإن كان الجواب كلا، فما هو الفرق بينهما ؟

كيفية الاستعداد للدراسة أو الامتحان: طرق ناجحة

هل تقوم بقراءة ما هو مقرر قبل الذهاب للصف أو بعده. فإن كانت القراءة تسبق في بعض الموضوعات دون غيرها، فما هذه الموضوعات، ولِمَ؟ هل تذهب إلى الصف وقد أعددت أسئلة تنشد الإجابة عنها ؟ هل تُعيد النظر في ملاحظاتك وقراءاتك، وكم مرة؟ متى تُراجع؟ هل تُراجع جميع الموضوعات بالطريقة نفسها؟ أو أنك تصطنع لكل موضوع طريقة ؟ ولِمَ ؟ما الذي يهدف إليه الامتحان الإنشائي ؟ وما الذي يهدف إليه الامتحان الموضوعي objective؟ كيف تُراجع لكل من هذين الامتحانين المختلفين؟ هل يدركك الوقت وأنت لم تنته بعد من الإجابة عن أسئلة الامتحان كلها ؟ ولِمَ ؟ هل ترتكب عادة بعض الأخطاء الفظيعة في الامتحان مما يجعل درجاتك فيه واطئة ؟ ما هذه الأخطاء ؟ ولِمَ ارتكبتها ؟ هل تُعاونك الامتحانات والمسابقات في موضوع ما على حُسن التهيؤ والإجابة في الامتحانات التالية لها؟ إن كان الجواب بالسلب، فلِمَ ؟ (يجب حدوث ذلك).

إنها أسئلة كافية في الوقت الحاضر. ولن يستطيع أحسن الطلاب الإجابة عنها جميعا. فإن تراءى له أنه قادر على ذلك فهو على خطأ حتما. سنجيب عنها جميعا في هذا الكتاب وعلاوة على ذلك ليست هذه الأسئلة شاملة لكل النقاط المهمة في ميدان القراءة الجيدة.

المهارة الأساسية: هناك معضلة مهمة لم نتطرق إليها بصدد موضوع القراءة المجدية، ونعني بها القصور فيما نسميه " المهارة الأساسية ". إنها مهارة يفترض اكتساب الطلاب لها قبل انخراطهم في الكليات، ولكن ذلك لا يحدث وقد تضمن السؤال الوارد قبل هذا عن درجة السرعة في القراءة. وأغلب طلاب الكليات مُقصرون في ميدان القراءة حيث هم لا يقرؤون ببطء شديد فقط بل لا يقرؤون على الوجه الصحيح أيضا. هم يحركون الشفاه، ويرددون الكلمات، ويقومون بكل ما يثبطهم ويعرقل استيعاب ما يقرؤون... وهذا ما يصعب علينا أن نعالجه في كتاب، حيث يحتاج الأمر إلى تدريب خاص. وبمقدورنا أن نعاون الشخص الذي يعتبروه قصور قليل في ميدان المهارة في القراءة.

وهناك مهارة أخرى تتعلق بالمفردات. إذ لا ينتظر من جميع الطلاب معرفة جميع الكلمات التي يقفون عليها إبان دراستهم في الكليات. ولكن إتقان كثير من معاني الكلمات الفنية والمتصلة بالمجردات هو من صميم الدراسة في الكليات. ويكلف بعض المدرسين ومؤلفو الكتب المدرسية، بلا مبرر بالكلمات والجمل المُعقدة الطويلة، ولم يستطع بعض الطلاب لسبب أو لآخر معرفة جميع معاني الكلمات المطلوب من جميع طلاب الكليات معرفتها. وقد تعجب كيف يرجع بعض الطلاب في الكليات إلى مدرسيهم إبان الامتحان وهم يسألون عن معاني بعض الكلمات الابتدائية (بالنسبة لهؤلاء المدرسين). إن مثل هؤلاء الطلاب لم يجعلوا من المعجم رفيقا مصاحبا لهم. إنهم يخبطون خبط عشواء، وهم يدرسون الكتب المقررة أو يختلفون إلى صفوفهم، وذلك لسبب عدم تفهمهم لمعاني الكلمات التي يقرؤونها أو يسمعونها. قد تكون واحدا منهم، ولكن لحسن الحظ لدينا ما نعالج به أمرك. والمهنة الثالثة التي تعتور كثيرا من طلاب الكليات هي في ميدان الحساب البسيط والرياضيات الابتدائية. ومثل هذا النقص هو هام بصورة خاصة لدى الطلاب الذين يتخذون الفروع العلمية اختصاصا لهم، ولكن قد يتساوى معهم في ذلك طلاب الفنون الحرة أيضا. فكثيرون من الطلاب لا يستطيعون حل مسألة رياضية بسيطة تتطلب عمليتي الضرب والقسمة مثلا، أو معادلة جبرية مثل: س = أ + ب ص إذ تجعلهم في متاهة الحيرة ! إن هذا الضعف من المهنات الخطيرة التي تعتور العمل في الكلية. فقد يستطيع طلابها أن يدرسوا بنجاح التاريخ، والفرنسية، والآداب، بينما يُقصرون في الرياضيات، هذا بينما المطلوب منهم عادة أن يأخذوا درسا علميا إلزاميا أيضا. فوق ذلك تتطلب كثيرا من الفروع الأخرى، كعلم النفس والاقتصاد جانبا من الأرقام والرموز الرياضية. ولو افترضنا أنهم مضوا في كلياتهم دون أن يعيقهم فقر مواهبهم الرياضية. فستكون لهم متاعب جمّة يعانون منها في أثناء حياتهم العملية، أو حين يحاولون تنظيم مدخولهم المالي الشخصي. فعلى الطلاب أن يُراعوا جانب هذه المهارة ويسعوا بجهد لاكتسابها إن تكن تنقصهم.

إننا حاولنا في هذا الفصل أن نذكرك بما يحتاج إليه كل طالب في الكلية، وكل من يصمم على الانتماء لها من ضرورة معرفة المزيد عن فن الدراسة. ونأمل بأن نكون قد أقنعناك بما ذهبنا إليه من حيث إن ملاحظتنا وتجاربنا مع الطلاب أثبتت أنهم يحتاجون لتعلم "كيف يدرسون" ونحن نؤكد علاوة على هذا بأن كل من يرغب بذلك يقدر على تحقيقه، إذ لكل شخص مركبات عجز في تنظيم موازنته

وتبسيط فنون الدراسة أو المهارات الأساسية. وسنحاول في الفصول اللاحقة أن نبين لك ما أنت قادر عليه في هذه الناحية. كما في الوقت نفسه سنبين بعض الأسس والقواعد التي يستند إليها طلاب الكليات في أعمالهم مع المراعاة للحافز الدافع للقيام بها.

تذكر أنك في الكلية وهي مؤسسة تختلف عن غيرها :

رفاقك في المدارس الثانوية هم على الأرجح يمثلون المعدل الوسط لفتيان البلاد. ولهذا السبب، فالخطوات والمقاييس التربوية تعتبر التلميذ العادي في تطبيقها وليس التلميذ المتفوق، ولذلك فإن العمل الذي تقوم به مبني على ما هو مطلوب ومتوقع من الطالب العادي. وككثيرين من الآخرين يمكنك أن تكتشف بأنك تستطيع المضي بقليل من العمل. وإن أنت عملت بنشاط معقول تزول المنافسة من أمامك ولا تعود بحاجة إلى درجة خاصة من الكفاءة في ميدان الدرس.

متطلبات العمل في المستوى الجامعي :

والآن ما هو الوضع في الكلية ؟ إن نسبة من يذهب إلى الكلية بعد انتهاء الدراسة الثانوية هي 30% فقط، ومع وجود بعض الشواذ في هذا الباب فإن هؤلاء هم خيرة طلاب المدارس الثانوية، وبالتأكيد أن عدد الطلاب المتفوقين بينهم يزيد على عدد المتخلفين. فأنت الآن في فريق شديد الحماس وجميع من حولك طلاب كانوا ينالون درجات الشرف العالية، أو على الأقل طلاب بدرجات جيدة حصلوا عليها إبان دراستهم في الثانويات، فقد تكون من الذين سيتركون المدرسة في الصف الثانوي الأخير ولكن هناك العشرات ممن سيتركون في سنة (الفرشمن) السنة الجامعية الأولى. فالدراسة في الكلية وُضعت على أساس مؤهلات الطالب الممتاز، لا الطالب العادي الذي تعرفه المدرسة الثانوية. فالعمل الدراسي الذي كنت تحصل عليه في الثانوية درجة "أ" أو "ب" لن تحصل عليه الآن إلا على درجة "ج" أو "د" أو حتى درجة الإخفاق " هـ" !

ولا يدرك كثير من الطلاب الذين ينخرطون في الكلية ماهية العمل الذي ستطلبه الدراسة هذه. وكثيرا منهم لا يُشمرون عن ساعد الجد للعمل المضني الذي تتطلبه الدراسة، فيكون نصيبهم الخيبة، وتمتلكهم مرارتها عندما ينكشف ضعف نظرتهم هذه. فإننا لهذا نعتقد أن هذا الكتاب على درجة عظيمة من الأهمية

بالنسبة لطلاب المدارس الثانوية، والطلاب الذين على وشك دخول الكليات. فإن عرف مثل هذا الطالب ما ينتظره في قابل الأيام وأعد نفسه لذلك ازداد فرص بقائه في الكلية أحبها وامتاز في عمله فيها. وقد يروعك عدد الطلاب الذين يتركون الكلية قبل التخرج منها. وأغلب هؤلاء الطلاب على درجة من الكفاءة تماثل درجة المتخرجين؛ ولو أتقنوا كيفية الدراسة فقط لبقوا في كلياتهم وتخرجوا منها.

الخطوة الوائقة: (اعتمد على نفسك)

وهناك فرق آخر بين الدراسة في المدارس الثانوية والكليات غير المنافية ومعايير العمل. فالعمل في المدرسة الثانوية مصمم على أتم وجه لكي يُنجز أغلبه داخل الصف أو في البيت، ومن السهولة بمكان على الطالب الممتاز إنجازه، إذ تكفي لذلك ساعة أو ساعتان تخصصان للدراسة.

لقد كنت تحصل على درجاتك بنتيجة عملك في الصف بالدرجة الأولى والعمل البيتي يوما بعد يوم. وقد يكون طُلب إليك إعداد تقارير فصلية أو إنجاز واجب ما في مدى بعيد ولكن تقدير عملك لم يكن يعدو الإنجاز الصفي اليومي الشامل.

وما في الكلية هو العكس من هذا تماما، فإنك تقضي ساعات أقل نسبيا بالاختلاف إلى صفوفها، ولن تمنح درجات على عملك الصفي ما خلا الامتحانات وما تنجزه في المختبرات، ففي المدرسة الثانوية يستغرق عملك البيتي ساعة أو ساعتين لكل أربع ساعات أو خمس ساعات من ساعات الصف، بينما في الكليات تتطلب كل ساعة صفية فيها ساعتين أو ثلاث ساعات. ولا توجد في الكليات ساعات مخصصة للمطالعة، وهناك ساعات فراغ بين الدروس إما أن تستفيد منها على أتم وجه أو تبددها بمحض إرادتك. لا يطلب منك بصورة عامة أن تنجز عملا بيتيا يوما بعد يوم وتستعد بذلك إلى اليوم التالي، فأنت تُعطى واجبا مقررا ولا رقيب عليك فلك أن تنجزه في يوم أو شهر أو فصل مدرسي. وقد يعين لك وقت للفحص أو ساعة للامتحان. والعبرة النهائية في أغلب الموضوعات هي حصيلة نتائجك هي من امتحان أو امتحانين أو ثلاثة امتحانات.

ومعنى ذلك كله أنك أصبحت تعتمد على نفسك فجأة. فأنت الآن في عداد الراشدين، تُعطى تعليمات عامة ويُترك إليك اختيار الوقت للعمل ونوعه ومادته وهذا أمر صعب يختلف كل الاختلاف عن غيره حيث هو يتطلب دافعا - قويا - يرمي إلى

أبعد مدى كما يتطلب توزيعا صائبا للوقت. وكثير من طلاب الكليات ليسوا على استعداد لمثل هذا.

مشكلة الإلحاح الأبوي والمتابعة:

إن الانتقال الفجائي من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الكليات معضلة كبيرة بالنسبة للطالب، ولكن الأمر لا يقف غالبا عند هذا الحد. فهناك أشياء عدة أخرى تزيد من تعقيد المعضلة ومن هذه ذلك الإلحاح الذي يُظهره الأبوان بالضغط عليه. فهناك أنماط عدة من الوالدين أنهم جميعا ينطوون على حسن النية، ولكن بعضهم لا يمكنهم تسهيل عملية تكليف الطالب طبق متطلبات الكليات. كما أن بعضهم لا يُدرك هذا الذي شرحناه حتى الآن إنهم لا يعلمون أن المنافسة في الكليات بين طلابها أشد، وأن مستوى الدراسة فيها أعلى، وأن أبناءهم ليسوا على استعداد لهذا التبدل المفاجئ. لقد كان الأبوان يتيهان عجبا بأولادهم إبان المرحلة الثانوية؛ وكانت عيونهم تقر من الفرح وهي تتفحص الدرجات العالية التي يحصلون عليها في تقارير الدرجات... والآن تصدمهم الحيثية وينوؤن بالخسران عندما يرون تلك الدرجات وقد هبطت كثيرا. وقد يتساءلون مشفقين عن أسباب ذلك، ولو كان أولئك الأولاد يعملون بكل جهد ممكن لديهم. وقد يبلغ بهم الغضب حدا فإذا بهم يتوعدون بإخراج أولادهم من الكليات إن لم يُحسنوا العمل الذي يقومون به.

وإن عدم إدراك الأبوين لهذا الفارق بين المرحلة الثانوية والدراسة في الكلية إذن هو جزء مهم من المعضلة نفسها. ولذا نقترح عليهم قراءة هذا الكتاب ليقفوا على ما يُعانيه أولادهم بفكرة واضحة ناضجة.

الكفاءة والرغبة وهناك نقطة مهمة أخرى أيضا. فقد يحمل حسن النية، وسوء التوجيه في الوقت نفسه، فريقا من الآباء والأمهات على أن يبعثوا بأولادهم إلى الكليات وهم أبعد ما يكونون صلاحا لها، سواء من حيث الكفاءة كان ذلك أم من حيث الرغبة. فلا بد من أن يكون كثيرون من الأولاد لهم الرغبة اللازمة للدراسات العقلية أو حياة الكليات. وهم يُفضلون أن يُصبحوا ميكانيكيين أو بحارة أو فلاحين. وليس من عيب في أن يكون لهم مثل هذه الرغبة؛ فالمجتمع محتاج إليهم حاجته إلى خريجي الكليات. ومن لا رغبة له في الانخراط بالكليات ومن يُفضل على ذلك مسلكا آخر في الحياة لا يجب أن يجبر على تغيير مسلكه.

ولا يعلم الآباء شيئا عما يرثه الأبناء من قابلية فكرية أيضا. فبعض الطلاب غير مجهزين لخوض الدراسة في الكلية، وكثير منهم هم أبناء من دخلوا الكليات وتخرجوا منها وقد لا يرغبون أن يدخلها أبناؤهم إلا لإرادتهم ذلك. ومثل هذا الوضع لا يجب أن يكون سببا لإلقاء اللوم أو الخجل فهي حقيقة من حقائق الحياة المسلم بها، وهي حقيقة يجب أن يُسلِّم بها الطالب نفسه. وليس القصد مما ذهبنا إليه همة الطلاب بل حملهم على مواجهة المعضلة على وجهها الحقيقي.

كن متواضعاً وموضوعياً ولا تغالي في تقدير الذات:

وإذا ما تأملت في عوامل نجاحك في الكلية فعليك إلا تغفل عن نقطة أخرى. فالطلاب أضعف الناس تقديرا لقابليتهم ولمزاياهم الشخصية فبعضه يغالي في تقدير قيمة نفسه، وبعضهم الآخر يقلل منها، والأغلب يكونون من المغالين. وللبرهنة على ذلك سنبين فيما يأتي نتائج اختبارات واسعة تم إجراؤها على طلاب المدرسة الثانوية والكلية وشملت صفوفها كافة. فلقد طلب من كل تلميذ أن يبين مكانته ودرجته في كثير من المواد كسرعة القراءة، المفردات، تسجيل الملاحظات، التهجي، والقواعد. واشترط أن يضع نفسه في إحدى ثلاث فئات: 20% الفئة العليا، 60% الفئة الوسطى، 20% الفئة الدنيا. ولقد استبعد ذكر الأسماء في هذه العملية، لذا لم يبق هناك من يستطيع أن يخدع الطلاب إلا أنفسهم ! فلو أحسن الطلاب وصدقوا في تقدير أنفسهم لجاءت نتيجة الاختبار قريبة من النسب المذكورة ولكن هيهات ! فقد وضع 1-8% من الطلاب أنفسهم في الفئة الدنيا استنادا إلى المواد المذكورة، ووضع 35-60% أنفسهم في الفئة العليا. ومن هذا يتضح أن الطلاب لم يرضوا أن يعترفوا بنقائصهم واستمتعوا بهذا الإغراق في التفاؤل.

ولا يصدق هذا على كل إنسان بطبيعة الحال. فبعض الطلاب ينصفون أنفسهم ويحسنون تقديرها. كما أن بعضهم يبالغون في ذلك، وهناك من يبخس نفسه قدرها أيضا. ففي إحدى الدراسات التي أجريت وضع 40% من الطلاب الذين أخضعوا لها أنفسهم في الفئة الحقة، كما أفرط 40% في تقدير أنفسهم، و20% لم يحسنوا تقدير مواهبهم.

(راجع المخطط لذلك وحاول أن تقيم كفاءتك ورغبتك)

فما الذي يجب على الإنسان عمله إن لم يستطع تقدير مزاياه وقابليته

الشخصية ؟ واليوم يفحص الطلاب في الصفوف الدنيا كثيرا كما يجري فحصهم إبان دخولهم إلى الكلية في غالب الأحوال. فإن استطعت أن تقف على درجتك في هذا المضمار يجب أن تسجلها وتقيمها. ولكي يتم تقييمها على الوجه السليم على الطالب أن يأخذ بنظر الاعتبار جمهرة الطلاب الذين شاركوا في الفحص، وتبارى معهم. ففي اختبارات الذكاء التي تجرى في المدارس الثانوية قد تكون درجتك 90% فأكثر ومعنى ذلك أنك تفوقت على 90% من الطلاب الذين شاركوا في فحوصها. ولكن لو قُورنت هذه النسبة بنظيرتها في الكلية لعدت ضمن نسبة 50% ومعنى ذلك أن 50% من زملائك الطلاب في الكلية يتفوقون بالعمل عليك بينما لم يتفوق عليك في المدرسة الثانوية إلا 10% فقط ؟ لذلك يجب عليك أن تقف على ضرورة رفع قابليتك الدراسية إبان دراستك في الكلية أو عندما تروم الدخول إليها وذلك بقدر الإمكان.

وضمانا لذلك يمكن للطالب أن يستشير مرشد الصف في المدرسة الثانوية أو دائرة الإرشاد والمشورة في الكلية إن وجدت. ولقد أنشأت كثير من الكليات منذ زمن الحرب مكاتب أو "مستوصفات" يرتادها الطلاب للفحص والحصول على المشورة اللازمة في كل ما يتصل بمعضلاتهم الدراسية. ويضم كل مكتب من مستشارين خبراء في إعطاء الفحوص وتحليلها واستخلاص مزايا الطلاب العلمية والشخصية. إن الفحوص بحد ذاتها لا يتطرق إليها الشك. (ولهذا السبب لا يتطلع الطلاب على نتائج فحوصهم من الجهات التي أجرتها) والمستشارون يعرفون ذلك ويعرفون أيضا كيفية النظر في مشكلة الطالب من جوانبها كافة ومعالجة ذلك بما يوافق حالته الخاصة نفسها.

التقدير الذاتي لمزايا ومؤهلات الطلاب:

أشر بكل أمانة في الفراغات فيما يأتي إلى ما تعتقده عن درجة مزاياك وكفايتك. فإن فرغت من ذلك فابحث التقدير هذا مع أناس آخرين من الذين يعرفونك حق المعرفة لزملائك الطلاب وأصدقائك وأبويك ومرشدي صفوفك وإلى من يستطيعون أن يرشدوك إلى أي غلو في التقدير أو بخس قد ارتكبته بحق نفسك !

اعتقد أنني من الفئة الآتية في كليتي:

	الخمس الأسفل	الـ 3-5 الوسطى	الخمس الأعلى
في درجة سرعة قراءة الكتاب المقرر			
في القدرة على فهم الكتاب المقرر			
في القدرة على تسجيل الملاحظات			
في الاستعداد العام للكلية			
في عدم تبديد الوقت			
في العادات المتبعة في العمل			
في المقررات التي أعرفها وأستعملها			
في القواعد وعلامات الوقف			
في التهجي			
في المهارة الرياضية			

حوافز الدراسة في المستوى الجامعي:

إن هذه الحوافز أخطر المعضلات التي تجابه الكثير من الطلاب. فإنك تجد كثير من الطلاب وقد فقدوا الرغبة بدروسهم. إنهم يشعرون بضرورة الجد والاهتمام بعلمهم في الكلية كما يحسون بشيء من الندم من جراء تفريطهم في الدراسة ولكنهم لا يعرفون كيف يخلقون الحافز لذلك.

إن فقدان هذا الحافز هو العقبة الكؤود في سبيل أي دراسة مجدية ناجحة. ولن نستطيع أن نعطيك هذا الحافز، ولكننا سنبحث فيه عسى أن يؤدي هذا البحث إلى إنمائه في نفسك.

فقدان الحافز: لِمَ يكون فقدان الحافز هذا معضلة يعانيها طلاب الكليات ؟ يرجع ذلك إلى حد ما إلى ذلك الفارق الكبير بين مرحلة الدراسة الثانوية والكلية وهو ما تحدثنا عنه سابقا. فعندما يكون هناك من يراقب عملك يوما بعد يوم لن تحتاج إلى هذا الدافع الداخلي الذي يحملك على العمل الدراسي. فالحوافز تأتيك كلها من الخارج. أما الكليات فإن هذه الضواغط الخارجية ليست بهامة، وأنت متروك لنفسك تدفعها لإنجاز عملك الدراسي.

وهناك سبب آخر سيتصل بالأهداف المهنية. فجل الطلاب الذين يدخلون الكليات يفحصون عن أهدافهم المهنية ؛ فمنهم من يرغب أن يكون طبيبا، أو محاميا، أو مهندسا، أو تاجرا، أو بائعا... الخ، ومع كون هذه الأهداف جميلة ومبهمة فهي تتحول بصورة ثابتة. ذلك أن قليلا من الطلاب من هم على ثقة تامة بما يرغبون أن يُصبحوا، والأقل بين هؤلاء من يعرفون ما الذي يجب أن يعملوه في الكلية استعدادا للمهنة التي يختارونها. وتزداد المشورة المهنية في المدارس الثانوية والكليات، وستساعد حتما كثيرا من الطلاب أن يقرروا مبكرا ماذا سيصبحون. وعلى الرغم من ذلك سيبقى كثير منهم حتما بفكرة غامضة وإرادة غير مصممة. ولن يستطيع أحدهم أن يقرر ذلك إلا بعد أن يمضي جانبا من حياته في الكلية. ومن واجب الكلية حقا أن تساعد الطالب على تقرير أهدافه في المستقبل. وعلى الرغم من ذلك يصعب اختيار المهنة ولاسيما في موضوعات الفنون الحرة فهي عامة وبعيدة عن مشاكل المهنة العملية.

(تأمل في القائمة الآتية فهي تساعد على تركيز الذهن في موضوع الحوافز)

وليس بمقدورنا في هذا الكتاب أن نساعدك على تثبيت أهدافك المهنية وتجسيمها في ذلك لكونها واجبك الشخصي من جهة، ولأنه يستغرق جانبا كبيرا من الوقت من الجهة الثانية. فإن كنت مترددا وغير واثق بهدفك فاستفد من وجود جهات المشورة إن وجدت فإن أسرعت في تقرير ما يجب أن تعمله، وما تستطيع أن تعمله، سهل عليك أن تستقر إلى عملك في الكلية وأن يكون لك قصد حقيقي واضح وما أن يتحقق هذا القصد المعين إلا ويتيسر أمر تكوين العادات والمهارات اللازمة للدراسة المجدية والنجاح العلمي.

النجاح العلمي والمهني: وعلى الرغم من تقرير عملك هو واجبك الشخصي، فلن يمنع ذلك من أن نُسدي لك عونا قليلا بتوضيح بعض الحقائق وبصرف النظر عن نوع العمل الذي تريد القيام به. فإن أردت أن يكون لك دخل جيد فتأمل في الحقائق الآتية:

إن الطلاب الذين يحصلون على درجات عالية في الكليات يحصلون على دخول عالية فيما بعد بصورة عامة. وإن من وردت أسماؤهم في موسوعة الأعلام WHOS WHO? كانوا يحصلون على درجات عالية إبان دراستهم في الكليات عادة لقد أجريت استقراءات إفرادية عدة تحققت بنتيجتها العلاقة بين درجات الكلية ونجاح

المرء بعد التخرج منها. ولا شك بأن هناك أسبابا عدة تفسر هذه الحقيقة، فإن من يمتازون بقابليات عالية ينجحون في الكليات وينجحون أيضا في حيلتهم العملية. ولست بقادر أن تبدل من الكفاءة الكامنة في المرء. أما السبب الثاني فهو إعداد الحوافز اللازمة للدراسة المجدية. فالمستخدم يروقه الدرجات ويعطى الوظائف الجيدة لمن كانت معدلاتهم الدراسية عالية.

وأهم من ذلك كله، أن المهارات والعادات التي تضمن النجاح في الكليات هي نفسها التي تؤدي إلى النجاح فيما بعد. فالعادات المتصلة بالعمل والتي نؤكد عليها في هذا الكتاب، لا تقتصر على العمل في الكليات مطلقا. فالمتخرجون من الكليات جميعا يعملون في وظائف تتطلب المهارات نفسها فعليهم أن يقرءوا بسرعة ويفهموا ويتذكروا ما قرءوه. وعليهم أن يحسنوا توزيع أوقاتهم على غرار ما يفعله الطلبة الصالحون. وهم خاضعون للامتحان دوما عندما يهمون بالإجابة عن أسئلة مراجعيهم وزبائنهم ومستخدميهم وزملائهم. وحاجتهم إلى القراءة المثمرة حاجة طلاب الكليات على حد سواء. ويدرك جل الناس أهمية امتلاكهم للنفوذ في العمل كما يأمل كثيرون منهم أن يكونوا قد بدءوا به مبكرين للحصول على تلك العادات الحسنة والمهارات المطلوبة. إن هذه الأسباب القوية هي التي تحمل المرء على العمل الصالح والتطبع على العادات الحسنة في مضماره... وقبل أن يفوتنا الأوان.

أهمية الدرجات: إن كنت عازما الدخول في مدرسة مهنية، فإن ما سردناه عن الدرجات له الأهمية البالغة فيها أيضا، إن ذلك يقرر أفي كلية الحقوق تستطيع الدخول أم في كلية الطب أم في أية كلية مماثلة. فإن تقدمت بطلب ما للدخول في أمثال هذه الكليات أخضعت درجاتك إلى تمحيص دقيق، ذلك أن التجارب أثبتت أن الدرجات الجيدة هي بشائر النجاح المرتقب. وعلى الرغم أن بعض الطلاب بسبب "اتصالاتهم الخاصة" قد يقبلون في هذه الكليات بصرف النظر عن درجاتهم المتوسطة، إلا أن ذلك لن يحدث غالبا. إن أغلب الكليات تستقبل من الطلاب سنويا من 2-10 أضعاف العدد الذي تستطيع قبوله، وعلى ذلك لن يقبل فيها إلا المتميزون 85 إلى 90٪ منهم. ففي كثير من الموضوعات لن يقبل إلا من تكون درجاته في حدود (ب). وبعض الكليات تفاخر بعدم قبول أي طالب يقل معدله عن (أ) أو (أ +) فوق 90٪!!

فإن كنت من الذين يرغبون في إكمال دراستهم العالية فعليك أن تدرك ذلك جيدا وتعمل بموجبه.

إن الدرجات ليست هي المقياس الوحيد للإنسان ومدى نجاحه العلمي. وكل مدرس في الثانويات أو الكليات يصفها بأنه شر لا بد منه ! وهي لا تعدوا أن تكون أحد المقاييس غير الدقيقة للإنجاز التربوي فقد يتعلم الناس كثيرا ويحصلون على كثير من المعلومات المفيدة بدون أن ينالوا درجات عالية. وهناك من يوجه كل جهده للحصول على درجات (أ) العالية ويفقد في الوقت نفسه جانبا مهما من التربية والثقافة.

وعلى الرغم من أن الدرجات هي قياس ما تعلمه الطالب في دروسه على الأقل، بالإضافة إلى قياس ما يرتجي أن يحققه هذا الطالب في المستقبل، فلقد أثبتت كثير من الاختبارات العلمية أنها تتبئ بوجه جيد عن نجاح الأفراد في المدارس العالية، وفي الحياة العملية، وبشكل يفوق أي عامل آخر.

فعلى الرغم من التحفظات التي أبديناها بشأن الدرجات فهي أمر صالحة يستحسن العمل في سبيلها والحصول عليها.

الحوافز على التعليم في الكليات:

هذه أسئلة تساعدك على التفكير بالحوافز التي تهيب بك للتعلم في الكليات وتنير لك السبيل للتعمق في ذلك. اقرأ كل مجموعة من المواد ثم صنفها بحسب الأهمية. وضع رقم (1) للجملة التي تنطبق عليك تمام الانطباق، ورقم (2) لما ينطبق بالدرجة الثانية، وهلم جرا....

(1) مسوغات اختيار الدراسة في الكلية:

اكمل ما يأتي:

- إن كثيرا من أصدقائي دخلوها فأردت أن ألتحق بهم.
- إني أعلم هدفي، والتعلم فيها يحقق ذلك الهدف.
- إن أهلي أرادوا لي ذلك على الرغم مني.
- إن فيها الكثير من اللهو والمتعة
- أريد أن أحصل على إدراك أفضل ومعلومات أكثر عن العالم الذي أعيش فيه.
- إني أردت الابتعاد عن البيت.
- إني مولع على وجه أخص بالألعاب الرياضية والنشاط الطلابي.
- إن شهادة الكلية أمر ضروري في هذا العصر.

- إني أريد الدراسة وإني معنيّ ببعض الموضوعات الخاصة.

(2) أريد الحصول على درجات جيدة لكي:

- أتمكن من أن أواصل دراستي في الكلية.
- أني مستعد لمتطلبات الحصول على هذه الدرجات.
- أستطيع المساهمة في النشاط خارج الصف.
- أريد أن أصبح في قائمة الشرف ويكون لي اعتبار خاص.
- يكون لي سجل ممتاز في الكلية.

(3) إن ما يدفعني للحصول على الدرجات هو:

- أن أبرهن لنفسي أني في سبيل تعلم شيء ما.
- أن أحصل على توصية جيدة لعملي في المستقبل.
- أن أبعث الفرح والحبور في قلوب أفراد أسرتي.
- أن أبرز منافسي.
- أن أصون سمعتي طالبا مجدا.
- أن أضمن احترام المدرسين لي.

(4) أسباب عزوفي عن الدراسة منها:

- ينتابني الهم والاضطراب بسبب مشكلاتي الشخصية.
- لا تستهويني بعض الموضوعات.
- إني أشد ما أكون كلفا وانغمارا بالنشاط المصاحب للدراسة.
- إني أصارع المرض وضعف الصحة.
- يشتت أفكاري سير الأمور حولي.
- أميل لأن أؤجل عملي عادة.
- إني أتحمس بسهولة للقيام بأعمال أكثر متعة.

لأتمتع بحالة من الرضا في دراستي:

إن من الطبيعي أن تكون هناك أسباب أخرى مع الدرجات تحمل على إتقان أساليب الدراسة والكلف بها. ففي التعلم كثير من أسباب المتعة، ومما يزيد ذلك أن تعرف ما الذي يجب أن تتعلمه، وكيف ؟ فإن تناولت كتابا ما وقرأته مسرعا وانتخبت النقاط الرئيسية فيه وتذكرتها تضحي أغنى من حيث المادة العلمية وأغزر.

وأنت لا تحصل بذلك على معلومات مفيدة ممتعة وحسب وإنما يبعث فيك شعور بالطمأنينة والرضا والزهو، كشعور الصانع أمام ما تنتجه يداه !...

وإنك وإن لم تستطع أن ترى ما صنعت إلا أنك واثق من إنجازك شيئا يستحق الإنجاز. فإن قمت به مرة أصبحت أقدر على القيام به في المرة التالية.

ويصبح بمقدورك أن تقرأ كثيرا وتتعلم أكثر فأكثر. وبذلك تصبح عملية التعليم مثيرة لك وممتعة، وينتفي منها الملل والإرهاق. فإن طبعت طرائق الدراسة التي سنشرحها في هذا الكتاب ضمنا لك الاستمتاع بالدراسة، وعدم النفور منها، على غرار ما ينتاب فريقا كبيرا من الطلاب.

تقنيني الدراسة:

وهناك فكرة أخرى قد تقوي من الحافز على التعلم والدراسة: إن العادات الحسنة في الدراسة تنطوي على كفاية وقوة، فهي تساعدك أن تقوم بعمل أكبر في وقت أقل. وما تقتصده من وقت بهذه الطريقة تستطيع أن تنفقه في أعمال مفيدة أخرى في الكلية. إذ يصبح بمقدورك أن تساهم أكثر في النشاط اللامنهجي والحياة الاجتماعية، وقد تدرس أمورا أخرى على جانب كبير من المتعة بالنسبة إليك. وإن كنت واحدا من الذين يشتغلون لكسب معاشهم وهم يدرسون في الكلية يكون الوقت متوفرا لديك بصورة متزايدة للعمل في هذا السبيل وبدون أن يؤثر ذلك في نجاحك المدرسي.

إننا شديدو الاطمئنان لمثل هذه الوعود حيث ظهرت حقيقتها بالتجربة.

لقد ثبت في كثير من الجامعات أن الطلاب الجامعيين الذين تم تدريبهم على طرق الدراسة الناجحة حصلوا على درجات أفضل بأقل وقت بذلوه في الدراسة وبذلك تفوقوا على غيرهم وعليك أن تتأمل جيدا في حقيقتين اثنتين ثبتت صحتهما:

الأولى:ليست العبرة بمقدار ما تقرأه، إنما العبرة بنوعية هذه القراءة. فلو صنف الطلاب إلى جماعات وفق مقدار ما يقرءونه لوجد أن من يقرأ منهم كثيرا (أكثر من 35 ساعة أسبوعيا) هم بالنتيجة أقل الأصناف درجات. وليس السبب في هذا حتما أنهم أضعف الطلاب من حيث الكفاءة العلمية ؛ فكل طالب يعرف طالبا آخر من الذين يتمتعون بذكاء عالٍ نسبيا ومن الذين يواصلون الدرس ليل نهار، وعلى الرغم من ذلك يفشل بالحصول على الدرجات التي يجب أن يحصل عليها.

إن علماء النفس المربين الذين أجروا اختبارات على الطلاب يكادون أن يطمئنوا إلى أن العامل الأساسي يكمن في نوعية الوقت الذي يستنفد في الدراسة لا كميته.

وعلى الرغم من أن كل قصة تنفرد باختلافها عن غيرها فالثابت أن بمقدورك أن تنجز أكثر في وقت أقل إن تعلمت كيف تعالج ذلك العمل في أوقات الفراغ.

كيف تقضي أوقات فراغك؟

هناك نقطة أخرى نضعها إلى جانب ما ذكرنا وقد تبعث فيك الدهشة والغرابة، فمن يشتغل من الطلاب في أوقات فراغه يحصل على معدل درجات كمن لا يعمل أو قد يكون أعلى منه. ولقد أثبتت بعض الحالات أن العاملين من الطلاب هم أفضل من غير العاملين.

وهناك أسباب قوية عدة لهذا، فمن يعمل ويشق طريقه سيتصف بحافز ذاتي يمتاز به عن غيره. وعندما يدفع مثل هؤلاء جانبا من مصروفاتهم يمتلكهم شعور قوي بأنهم يحصلون على شيء ثمين لقاء ما بذلوه من جهود في العمل. لذا تجدهم أقوى على العمل وأشد كلفا به. وهناك سبب آخر، فهم ملزمون على توزيع أوقاتهم على أصوب وجه. ذلك أن من يتخذ من الطلاب عملا يشتغل جانبا من وقته مضطر إلى وضع جدول له، وضع جدول مقابل للدراسة ضمانا لإنجاز الواجبين على الوجه الأتم.

ولن يستطع مثل هؤلاء الطلاب المضي في حياتهم وهم يبددون الوقت. ذلك أن تنظيمه، كما ذكرنا سابقا وكما سنشرحه بمزيد من التفصيل فيما بعد، عامل مهم من عوامل الدراسة المجدية. وهناك سبب نهائي وإن أغفل أحيانا فيجب توضيحه فإن استطعت أن تستفيد من ساعات أسبوعك على وجه سديد أمكنك من أن تخصص الكافي منها للعمل وتستمتع بالنشاط الاجتماعي ويبقى لك ساعات وافرة للدراسة. هذا إذ أمكنك توزيع وقتك بحكمة. وهذا يرجع بنا إلى ما بدأنا به: فليست العبرة بعدد الساعات التي تصرفها وإنما العبرة بكيفية الاستفادة منها. وفيما خلا بعض الظروف الطارئة فإن لديك الوقت الكافي للعمل، والدراسة واللعب بشرط أن تعرف كيف تقوم بكل ذلك على أحسن وجه.

مقاومة النسيان

عود على بدء

لابدّ من العودة مرة أخرى إلى تذكر الإيجابيات، كيف نذاكر، كيف نحتفظ فيما نتعلمه لذلك نقول:

لنتذكر أنواع المذاكرة:

- النوع الأول: مذاكرة مناسبة وهي المذاكرة التي يمكن للشخص بعدها أن يسترجع المادة مباشرة مرة أو مرتين استرجاعا صحيحا.
- النوع الثاني: مذاكرة ناقصة وهي التي لم تستكمل أصولها فإذا اختبر المتعلم مباشرة فقد يعجز عن استرجاعها استرجاعا صحيحا أو قد يسترجعها استرجاعا بطيئا.
- النوع الثالث: مذاكرة كافية وهي التي تستمر حتى بعد استرجاع المادة مرة أو مرتين فأثار المذاكرة الكافية اقل تأثيرا بعوامل النسيان.

كذلك يحدث النسيان بسبب وقوع أخطاء في أسلوب التعلم والمذاكرة ويمكن بيان ذلك على النحو التالي:

إن المذاكرة بالطريقة الكلية أي دراسة الموضوع ككل لها الأفضلية على المذاكرة بالطريقة الجزئية والمذاكرة الموزعة أفضل من المذاكرة المستمرة منى ذلك أن الطالب الذي يذاكر دروسه بالطريقة الجزئية كأن يحفظ قصيدة مثلا بيتا بيتا يكون عرضة لنسيان أجزائها عما لذا كان قد ذاكرها بطريقة كلية. كذلك الطالب الذي يذاكر موضوعا ما بسرعة شديدة جدا مشابهة بعد الانتهاء من المادة الأولى مباشرة يعرض الطالب للنسيان وتجدر الشارة غلى أن النوم عقب المذاكرة يعد عاملا على تثبيت ما تم مذاكرته.

ما يساعد على تلاشي النسيان:

توجد عوامل متعددة من شأنها مساعدة الطالب على مواجهة النسيان ومقاومته منها ما يلي:

1- لاتستذكر دروسك وأنت متعب إذ أن التعب لا يساعد على تثبيت المعلومات وكل وقت تقضيه في الاستذكار وأنت في حالة إرهاق التعب هو وقت ضائع هذا فضلا عن انه ضار لان محصلة الاستذكار سرعان ما يتم نسيانها بل قد يصعب استعادتها.

2- بعض الطلاب ينتقلون لثناء استذكارهم من مادة والى أخرى بطريقة غير منتظمة وبصورة متواصلة دون أخذ قسط من الراحة وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة فلا يسهل تذكرها بطريقة سليمة.

3- تكرار المعلومات التي تحتاج إلى الحفظ مع المراجعة في فترات مختلفة يساعد على تثبيت المعلومات وهذا التكرار من أهم العوامل المساعدة على عدم النسيان.

4- اضطراب الحالة النفسية للطالب أثناء الاستذكار يعد دافعا قويا للنسيان لذلك يجب على الطالب التخلص من التوترات النفسية أولا حتى يكون مستقرا أثناء الاستذكار وبالتالي لا يتعرض للنسيان.

5- التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمواجهة النسيان بينما الترك والاه مال هما أساس النسيان.

أورد (أيمن أبو الروس) عوامل أخرى لمواجهة ومقاومة النسيان، منها أهمها:

1- ثق بنفسك وانس تماما انك سريع النسيان وكن مصرا على انك لن تنسى هذه المرة ما قرأته.

2- افهم معنى ما تقرا فالفهم هو أساس مهم من أسس التذكر.

3- لخص ما أنجزته من استذكار في دفتر خاص على أن يكون هذا الملخص بأسلوبك الخاص.

4- راجع فالمراجعة نعين على التذكر وخاصة إذا تكررت وتجدر الإشارة إلى مسالة مهمة وهي إذا كنت أيها الطالب ممن يراجعون دروسهم بصوت مسموع فلا تبالغ في الجهر بما تقوله حتى لا تصاب بالصداع أو ببحة الصوت وحتى لا تحدث ضوضاء لمن حولك خاصة إذ لم يكن عندك حجرة خاصة بك للاستذكار.

5- كن حريصا على راحة ذهنك من الاستذكار بين وقت لآخر فالعمل على راحة الذهن يعين من قدرتك على الاستيعاب.

6- ثق إن أفضل وسيلة تعينك على التذكر هي الاستذكار باجتهاد ونظام فذاكر جيدا تتذكر جيدا.

ومن العوامل التي تسهم في التذكر وتحسين الذاكرة وتقويتها ما اشار إليه (هارولد فلب وآرثر كور نهاوزر).

1- حتى تتحقق لانتباهك الفاعلية ولتركز النشاط تجنب التكرار الآلي وفي هذا السياق يمكنك أن تتحدث إلى نفسك أو إلى غيرك في المادة التي تعلمتها أو الموضوع الذي تعلمته.

2- تعلم وفي نيتك آن تستحضر ما تعلمت إذ أن بمكانك أن تستظهر استظهارا أفضل إذا درست وفي نيتك أن تستحضر ما درست أو أن تستعمله

3- كن واثقا بقدرتك على التذكر فالثقة جديرة بان تساعدك على التذكر.

كذلك تذهب (آرثر كورن هوس) إلى انه ينبغي على الطالب إثناء استذكاره أن يتوقف بعض الوقت المناسب في التحصيل وان يأخذ الراحة والنوم الكافي وتوزيع العمل على أوقات متباعدة واستخدام أسلوب التمرين والتكرار في الحفظ والتسميع الذاتي كل ذلك يساعد على التذكر.

وتجدر الإشارة إلى أن على الطالب إلا يجعل الحفظ مكان الفهم أو يهتم بإحداهما دون الأخر بل يهتم بالاثنين على فترات قصيرة ومتقطعة. وتأكد أيها الطالب أن المواد العلمية واللغات تحتاج في كثير من مواضيعها إلى الحفظ والتكرار الكثير.

وقد أوصى الباحثون في علم النفس بعدد من الإجراءات التي تعين على التذكر والحفظ الجيد وعدم النسيان منها:

1- العمل على تقوية الدافع والرغبة للمعرفة الجديدة وتعلمها فان قوة الدافع تسهم في قيام الفرد ببذل المزيد من الجهد ومن وسائل تقوية الدافع لدى الإنسان للتعلم: توضيح الهدف وإبراز الفائدة والقيمة والأهمية المرتبطة بالموضوع المراد تعلمه.

2- التخلص من الانفعالات السلبية المعطلة للتعلم مثل الخوف والغضب والملل والانفعالات الحادة ومن هنا يجب الاهتمام بالحالة الصحية والمزاجية في وقي الاستذكار.

3- أن إلقاء نظرة شاملة للموضوع ككل إلى جزئياته يساعد على التذكر وعدم النسيان.

4- تصفية الذهن من المشاغل العاطفية والمشكلات الاجتماعية.

5- أن يسال الطالب نفسه فيما استذكره وان يجيب على هذه الأسئلة ليعرف مقدار ما تذكره والأجزاء التي يمكن آن تكون عرضة للنسيان فيعمل على إعادة تثبيتها بالاستذكار والمراجعة.

6- مما يساعد على التذكر أيضا الاعتماد على أكثر من حاسة واحدة عند التعلم ومن أمثلة ذلك الاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية والكتابة والرسم أثناء الاستذكار.

يشير كل من (عبد القادر والايراشي) إلى أن مما يساعد على الذكر ترك الأمر الذي يستطيع الفرد أن يتذكره وان عليه أن يفكر في شيء آخر ثم يعود إلى الأمر مرة ثانية وساعتها سيجد نفسه قد تذكر ه فمثلا حينما لا يمكن للطالب تذكر اسم شاعر أو قاعدة أو نظرية أو حقيقة علمية في الحال وانه لا فائدة من الاستمرار في محاولة تذكره فإذا تركه لحظة حصل عليه وتذكره من غير فائدة من الاستمرار في محاولة تذكره فإذا تركه لحظة حصل عليه وتذكره من غير تعب بعد نصف ساعة مثلا وتفسير ذلك هو انه كان هناك مانع يمنع الطالب من التذكر حينما أراد إن يتذكر وبزوال هذا المانع عاد التذكر.

أما (احمد عطية الله) فيرى أن الرجوع إلى الطرف الزماني والمكاني الذي جرت فيه المذاكرة مثل مكان الكلمة المنسية في صفحة الكتاب الذي قرأت فيه يساعد على التذكر.

أيضا من العوامل التي تساعد الطالب على الاستذكار الجيد فهما وحفظا أن يعود نفسه على الاستذكار في أوقات معينة وفي مكان معين بحيث يتهيأ ذهنيا ويتعود على التركيز في هذه المواعيد وهذه الأماكن ولا شك أن تنظيم الوقت وتكوين العادات الجيدة بقليل من الجهد يساعد على التركيز بحيث يكون للجهد المبذول نتائج ملموسة.

سبق القول بان الطالب الذي يفهم معنى ما يقرا لا ينسى وهنا يمكن القول إضافة إلى القول الأول انه كلما ازداد وضوح معنى المادة التي تدرس قل مقدار نسيانها... والمحتوى الدراسي الذي يدرسه الفرد ويكون له معنى كبير يتذكره بما يتناسب مع معناه أما الذي لا معنى له فقد ينساه حتى قبل أن ينطق اجر كلمة فيه وكلما ظهرت المادة الدراسية للطالب بشكل منظم ساعد ذلك في عملية التذكر.

المواد الدراسية الشائقة والجذابة لا تنسى بسرعة مقارنة بالمواد الدراسية غير الشائقة وغير الجذابة... هذا بالإضافة إلى أن المهارات الحركية اقل تعرضا للنسيان فمثلا نحن لا ننسى كيفية استخدام المنشار في قطع الأخشاب ولا كيفية السباحة.

العوامل التي يتوقف عليها معدّل النسيان:

أشار علما النفس إلى أن غياب النسيان يتأثر بما يأتي:

1- إتقان التعلم المبدئي للمادة.
2- الصلة الوثيقة بين ما تعلمه الفرد وحاجاته الشخصية ومفاهيمه.
3- نوع النشاط اللاحق لتعلم المادة.
4- تأثير الزمن الذي يفصل بين التعلم والتذكر.
5- الصحة الجسمية والنفسية للشخص وقت التعلم ووقت الاسترجاع.

هذا ولقد بين (ستريت) و (دافيز) بعد مراجعة كبيرة للدراسة التي تم أجرائها على الحفظ والتعلم في المستويات التعليمية المختلفة أن النسيان حدث بمعدلات مختلفة تبعا لعوامل معينة فقد وجد أن الكلاب في مستوى المدرسة الابتدائية تقدموا في المهارات لتس استخدموها بعد انتهاء العام الدراسي وذلك خلال العطاة الصيفية مثل القراءة وفي مادة التاريخ ظهر عند إعادة الاختبار أن استرجاعهم للموضوعات السهلة قد تحسن آما استرجاعهم للموضوعات الصعبة فقد تتعرض للنسيان وفي الحساب تعرضت العمليات المعقدة للنسيان أما العمليات الأساسية فقد تحسن استرجاعها وفي المرحلة الثانوية ظهر نسيان واضح وكبير فيما تعلموه من الرياضيات والعلوم وكان مقدار النسيان مختلفا باختلاف مجال المعلومات العامة والحقائق القابلة للتطبيق.

التعب:

يؤدي الطالب مجموعة من الأعمال فيذهب إلى المدرسة بعد أداء صلاة ويتناول طعام الإفطار والاستذكار بعض الوقت ثم يحضر عددا الحصص يستمع فيها إلى الشرح من معلميه وقد يشارك في المناقشات التي تتم داخل الصف كما انه يمارس بعض الأنشطة بالمدرسة مثل للأنشطة الرياضية والفنية كما يقوم ببعض التجارب ثم يعود إلى بيته متعبا فما المقصود بالتعب ؟ وما أنواعه ؟ وكيف يمكن للطلاب مواجهته؟

مفهوم التعب:

هو الحالة التي يشعر معها الإنسان بالحاجة إلى الراحة وبعدم القدرة على الاستمرار في العمل بعد القيام بمجهد عقلي أو جسمي وعند التعب يشعر الإنسان بالملل ويقل نشاطه وتكثر أخطاؤه وتقل نسبة العمل الذي يقوم به عن النسبة التي اعتادها ويتوقف أداء العمل على ثلاثة أجزاء من الجسم هي:

1- المخ.
2- الأعصاب.
3- العضلات.

ويفسر التعب علميا بأنه نوع من السم بالفضلات المتولدة في الأنسجة في أثناء قيامها بعملها ويزول هذا التعب من خلال أوقاف العمل والراحة والاستحمام بالماء الساخن والرياضة الخفيفة في الهواء الطلق ودلك الجسم بعد ذلك جيدا حتى يجري الدم غلى الجلد فتخرج المادة السامة منه.

أنواع العب وعلاجه:

التعب نوعان جسمي وعقلي ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر فإذا تعب الجسم تعب العقل وما يؤثر في أحدهما يؤثر في الآخر لأن الجسم والعقل وحدة متماسكة الأجزاء فالتعب الجسمي أو العضلي لا ينشأ عن إجهاد العضلات فقط ولكن قد ينشأ من تعب العقل أيضا كما أن التعب العقلي لا ينشأ عن التعب الفكري وإجهاد العقل فحسب ولكنه ينشأ عن إجهاد الأعصاب والعضلات كذلك فكثير من التعب العقلي يحدث بعد تعب العضلات في أثناء التمرينات البد نية الشاقة.

ويرى عدد من العلماء أن كل تعب هو تعب جسمي وعصبي في نفس الوقت وله صلة أو ارتباط بكل من الخلايا العضلية والعصبية فلا يحدث تعب جسمي إلا ويصحبه تعب عصبي لان كل تعب في الحقيقة هو تعب للمجموع العصبي كما يرى العلماء أن التعب العقلي يضعف الجسم فيتعب الإنسان لأقل حركة ولذا يجب تجنب التمرينات البد نية الشاقة بعد التعب العقلي لان أي نوع من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مجهود عضلي اذامورس بعد تعب عقلي فانه يعرض الجسم ويعرضه للخطر ومن الخطأ المشهر في المدارس تكليف الطلاب بممارسة الألعاب الرياضية الشاقة بين الدروس ظنا بأنها تخفف التعب العقلي والواقع انه لا وسيلة لتجديد القوى الجسمية بعد الإجهاد الفكري والهدوء والسكون والراحة وترك العمل واللعب الحر.

تتفق الدراسة الحالية مع ما سبق في إن أهم الوسائل لعلاج التعب هو ترك العمل ثم الهدوء والراحة وممارسة الرياضة الخفيفة وتضيف الدراسة الحالية إلى ما سبق:أن الطلاب عدم مقاومة التعب إذ من الملحوظ أن بعض الطلاب قد يسهر للاستذكار ثم يتعب وهنا قد يتعاطى منبهات كثيرة أو بعض الأقراص التي تساعد على السهر وبالتالي يضرون أنفسهم ولذا يجب على الطالب أن يلجا إلى الراحة عند الشعور بالتعب لان استذكار في حالة التعب غير مثمر.

نتحدث فيما يأتي عن الاستراحة وأشكالها كما تتحدث عن تعاطي المنبهات والدوافع إلى تعاطيها.

نعم: استرح في أثناء المذاكرة

من البديهي أن كل من يتعب له الحق أن يريح جسمه وعقله بل إن راحة الجسم والعقل تعد أمرا ضروريا حتى يستطيع الطالب متابعة مهامه بكفاءة وفاعلية.

هذا ومن الملحوظ أن بعض الطلاب ينسون حقهم في الاستراحة الأمر الذي يترتب عليه عدد من الأخطاء.

- بعض الطلاب يذاكرون لمدة خمس أو ست ساعات دون استراحة أو بطريقة متواصلة وفي هذا إرهاق لجسم الطالب وعقله.
- بعض الطلاب يذاكرون على حساب ساعات نومهم وفي هذا السياق تجدر الإشارة إلى أن المذاكرة الطويلة ستنعكس آثارها الضارة على العقل والجسم معا عاجلا أو آجلا.

- بعض الطلاب يذاكرون دروسهم على حساب علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرون وقد يؤدي هذا إلى نتائج سلبية على تكيفهم الاجتماعي في المستقبل.
- بعض الطلاب يذاكرون دروسهم على حساب تغذيتهم فقد يؤجلون وجبة غذائية أو قد يجمعون بين وجبتين معا مما يضعف البدن ومحدودية نشاطه وفاعليته وحيويته.

في ضوء ما سبق يمكن الإشارة إلى بعض إشكال الاستراحة التي يمكن أن يمارسها الطلاب ترفيها عن أنفسهم وتجديدا لنشاطهم وحفزا لهم على الاستذكار بجد وفيما يلي عرض لبعض إشكال الاستراحة.

وللاستراحة أشكال:

تتخذ أشكال الاستراحة بعد عناء الاستذكار أشكالا متعددة ومتنوعة منها:

1- أن تناول وجبة الطعام هو شكل من أشكال الاستراحة من الاستذكار وتزويد للجسم بالطاقة.

2- أن أداء الصلاة هو أيضا استراحة من الاستذكار فضلا عن كونه فريضة دينية فرضها الله سبحانه وتعالى علينا.

3- إن الاستحمام هو أيضا استراحة من الاستذكار وإنعاش للجسم وتنشيط للعقل.

4- إن ممارسة الرياضة هي أيضا استراحة من عناء الاستذكار وتنشيط للجسم والعقل.

5- إن الاستماع إلى برنامج إذاعي أو تلفزيوني لمدة محدودة هو استراحة من المذاكرة وتغيير للجو الروتيني أو الرتابة التي قد .تسيطر على عملية الاستذكار.

6- إن القيام بزيارة صديق هي أيضا استراحة من الاستذكار وتجديد للنشاط.

7- إن الاسترخاء على المقعد أو على السرير هو أيضا شكل آخر من الاستراحة من متاعب الاستذكار بشرط ألا يتحول هذا الاسترخاء القصير إلى نوم طويل حتى صباح اليوم التالي.

8- إن مطالعة مجلة أو قراءة خفيفة لبعض الكتب هو كذلك شكل من أشكال الاستراحة الجادة.

9- إن أجراء مكالمة تلفونية مع صديق لمدة قصيرة بالطبع يعد أيضا استراحة من عناء المذاكرة.

والحق فإن ما سبق أن إشكال الاستراحة تختلف من بيئة لأخرى ومن ظروف أسرية إلى ظروف أسرية أخرى، فملا من أشكال الاستراحة ما قد يتوافر لطالب دون آخر مثل المشي والجلوس على شاطئ البحر أو المشي بين الحقول أو تناول مشروب ساخن أو بارد في مكان ما بعيدا عن حجرة الاستذكار أو الجلوس مع الوالدين أو أحد أفراد الأسرة في جو من المرح والفكاهة أو الذهاب إلى ناد قريب من البيت أو الوضوء أو الصلاة أو تنظيم بعض محتويات مكتبته ومكتبه.

والطالب يختار من أشكال الاستراحة ما يحلو له ويجدد له نشاطه وليس للأسرة الحق في إجبار الطالب على ممارسة شكل ما من أشكال الاستراحة لان الطالب اعلم من غيره بما يريح أعصابه ويجدد نشاطه.

وفي النهاية تجدر الإشارة إلى أن الاستراحة ليست تضيعا للوقت بل هي استثمار وتنمية لطاقة الطالب وتجديد لممارساته.

الأرق: تلك الظاهرة المخيفة

كلما جاء ذكر المذاكرة برزت لدى الطلبة مشكلة الأرق إذ يشكو كثير من الطلبة من عدم النوم الكافي أو النوم المتقطع المصحوب بالأرق ويسألون عن عواقب الأرق الوخيمة كما يتصورون في فزع وهلع أن ثمة علاقة بين الإصابة بالجنون أو المرض.

.... نشير في البداية إلى أن الخوف من عواقب الأرق اشد ضررا من الأرق نفسه، ونطمئن من يشكو من هذه الظاهرة أن عواقب القلق والأرق التي يتصورونها اغلبها وهم، (فالأرق) ليس ضارا بالدرجة التي ترتسم في أذهان الكثيرين ولو أمكن إقناع المصابين بالأرق بهذه الحقيقة لقل عددهم كثيرا)

وفقدان النوم ليس من الضرر بمثل ما يتصوره كثير من المصابين بالأرق فقد اخبرنا (ديل كارنجي) أحد علماء النفس عن محام مشهور ولم يكن ينام نوما هادئا

وعم ذلك فقد كان من المحامين الممتازين وعاش حتى الثمانين من عمره و (ادسون) مخترع المصباح الكهربائي لم يكن ينام أكثر من أربع ساعات يوميا وقد عاش حتى أربعة وثمانين وغيراهما كثير.

ولكن ليس معنى هذا أننا نستطيع أن نعيش أصحاء من غير نوم ذلك لان الطبيعة لا تتركنا بدون نوم أنها تعتمد إلى أن تضعنا في (حالة وسط) بين النوم واليقظة أثناء فترات يقظتنا هذه اللحظات التي نغفو فيها ونصبح خلالها كأننا في حلم تكفي لإنعاشنا وتعويض جانب غير قليل مما فاتنا من فوائد النوم وهذا هو السر في أن كثير ممن يزعمون أنهم لم يناموا لبضع ليال يحتفظون بصحة جيدة

فإذا كنت تشكو من الأرق فاصرف عن ذهنك ما بتوهمه من عواقب سيئة للأرق والتي لن تحدث لك قط طالما صرفت من تفكيرك هذا التصور الخاطئ.... فالأرق لن يؤدي بك إلى الجنون كما تتوهم لكن الخوف من الأرق هو الذي يسبب للانهيار العصبي الذي يمهد الطريق غلى عواقب جسمانية وذهنية وخيمة وإذا تخلصت من هذه التصورات المخيفة عن الأرق تكون قد خطوت خطوات واسعة نحو التخلص من الخارق نفسه.

.... والمصاب بالأرق يتخيل أحيانا انه لا علاج لأرقه المزمن والواقع أن (النوع الوحيد من الأرق الذي لا علاج له هو العجز عن النوم المصحوب بأمراض عضوية لم يجد لها الطب حتى الآن علاجا وتكون لها نتائج على المخ،

كم عدد الساعات المطلوبة للنوم ؟

إن الساعات المطلوبة للنوم تختلف باختلاف الشخص ولكن في العادة يحتاج الشخص شديد التوتر غلى ساعات نوم أكثر مما يحتاج الشخص الهادئ.... إلا أنه يمكن القول بوجه عام لن الشخص العادي السوي بحاجة إلى حوالي ثماني ساعات من النوم الهادئ.

ونشير إلى انه ليس المهم مدة النوم وحدها وإنما المهم نوع النوم... فالنوم العميق ولو كان قليلا يخلو انتعاشا في الشخص أثناء ابتعاده عن الفراش بينما العكس صحيح إذا نجد الشخص الذي نام نوما متقطعا عندما يستيقظ بضيق صدر وتبرم شديد وعلاج ذلك كما يقرر المختصون هو اللجوء إلى النوم ساعتين أخريين.

وهناك دراسات علمية إشارة إلى إن الإنسان العادي يحتاج إلى النوم بين ساعتين

إلى أربع ساعات كل يوم والزيادة على ذلك ليست ضرورية محتمة لكل إنسان ولكن الأجدى من ذلك كله أن ينال الشخص الراحة التامة والإرخاء للجسم والعقل بين ست إلى ثماني ساعات يوميا وذلك لغرض إفراز المواد التو كسنية. فإذا ما عانينا من ليلة مسهرة فإذا فقدان النوم ليس هو سبب للاضطراب بقدر ما عانينا من ليلة مسهرة فان فقدان النوم ليس هو سبب للاضطراب بقدر ما هو فقدان راحة الجسم والعقل وهدوء للانفعالات وارتخاء العضلات...

أننا نسوق ذلك لنطمئن مرة أخرى المتخوفين من الأرق وقلة النوم.

ولكن... كيف يتحقق النوم الهادئ المريح بالإضافة إلى التخلص من الخوف والقلق من قلة النوم ومنها:

1- ارتخاء الجسم إثناء الاستلقاء على الفراش يهدئ الأعصاب الثائرة ويساعد على النوم وقد قال أحد علماء النفس انك لن تستطيع أن يمارس الانفعالات المثيرة إن كان جسمك في حالة الارتخاء ومن هنا كان الارتخاء سبيلا للسكون والنوم الهادئ.

2- تهيئة النفس للهدوء الذهني الذي يمكن أن ينتقل بك إلى دنيا النوم فمن الضروري إلا تشغل نفسك بأشياء تقلقك أو تثيرك... ومن الأفضل أن تطالع مجلة مصورة خفيفة أو تقرأ كتابا مسليا أو تسمع آيات قرآنية ترتل في عذوبة وخشوع.. ولكن حذار إن تقرأ الأشياء المثيرة المزعجة والمهيجة للنكد أو للغريزة.

3- تخلص من مشاكلك عند النوم.. فعليك قبل أن تذهب للفراش أن تبحث عن الحلول لمشاكلك وان لم تستطيع فأقصها بقدر المستطاع وفكر في الأشياء السارة والمواقف المبهجة للنفس.

4- حاول أن تقاوم الميل فيك إلى إتمام عمل يتطلب تركيزا متزايدا للانتباه في وقت متأخر من مسائك.

5- حاول العمل على تدفئة أقدامك، فالأقدام الباردة تمنع من النوم وذلك باستخدام قربة ماء ساخنة أو ارتداء جوارب صوفية سميكة.

6- أحذر تتناول وجبة ثقيلة من الطعام قبل موعد ذهابك إلى الفراش بساعتين على الأقل.. كما لا يجوز لك أن تذهب إليه جائعا باحساسات الجوع توقظ النائم

وهو أحيانا لا يفطن إلى حقيقتها.. أما الذين يخشون الأكل قبل النوم لاضطراب قد يحدث لأمعائهم فيمكنهم تناول قليل من الحليب أو قليل من الخبز أو العسل أو الجبن.

7- أحذر تناول المنبهات قبل التوجه إلى الفراش فيجب عدم تناول الشاي الداكن أو القهوة السوداء خلال الساعات الثلاث السابقة على النوم فكلاهما منبهان شديدان وكلاهما قد يعملان على إفساد الهضم ولكن لا ضرر من تناول الشاي الخفيف جدا الممزوج بكمية قليلة من اللبن.

8- يحسن تناول شراب ساخن كالحليب أو الكركديه أو الحلبة أو غير ذلك من المشروبات الصحية المفيدة وذلك قبل التوجه إلى الفراش مباشرة إذ أن هذا يعمل على تدفق الدم إلى المعدة ومن ثم تقليل كميته بالرأس ولا شك أن تناول أي طعام سهل الهضم يؤدي أيضا إلى نفس النتيجة ولكننا نركز على أهمية تناول الحليب الدافئ الممزوج بالعسل قبل التوجه إلى الفراش.

9- يحسن أيضا وضع كمية الحليب الدافئ في ترموس إلى جانب فراسك فإذا أصابك الأرق في إثناء الليل وفشلت في اجتلاب النوم إلى أجفانك بسرعة فبداء بشرب الحليب الدافئ ببطء ولاحظ إني أقول (ببطء) لان المهم أن تكون متمهلا في تصرفاتك سواء من حيث حركات الجسم أو من حيث نشاط العقل.

10- احرص على اخذ الحمام الدافئ وذلك قبيل النوم بقدر المستطاع حيث ثبت انه يعمل على تخفيف الضغط بالرأس ومن ثم يجلب النوم.

11- عليك بتحريك مقلتين العينين في حركة دائرية مرة من هنا وأخرى من هناك ويجب عليك في أثناء ذلك أن تتطلع غلى أسفل انفك وتكرر ذلك أكثر من مره... وذلك لان العينين محاطتين بمجموعة عضلات كبيرة فإذا أتعبناها جسميا فإنها ستميل ميلا شديدا إلى الراحة والانغلاق.

12- أفضل وسيلة تجلب السكون والراحة إلى النفس كما ثبت من مراجع علمية هي تأمل الذكريات المتعلقة بالبحر في تدفق موجه أو تذكر أي منظر محبب إلى النفس من مناظر الطبيعة الخلابة التي سبق أن راقت للشخص.

13- حاول إن تنام على جنبك الأيمن وتضع يدك تحت خدك.. فلقد ثبت علميا أنها

أفضل وضع في النوم وهذا تقرير لما دعا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم في سنة النوم.

14- من الضروري إن ندرب أنفسنا على وضع النوم الصحيح.. مع الحرص على أن تكون الركبتان مرتفعتين إلى ما يقرب من الذقن دون أن يكون الذراعان ملتفين حول الصدر...واعمد إلى النوم باسطا جسمك مع جعل الركبتين مثنيتين نوعا ما وأصابع الرجلين متجه إلى أسفل.

.... كذا ينبغي الحرص على عدم وضع الساق اليسرى على قمة الساق اليمنى أكثر من اللازم حيث يجب إن تكون الركبة والجزء الأسفل منها مرتاحين على الفراش أمام الساق اليمنى أما الذراعان فيجب أن يمتدا إلى الأمام.

ويقرر البحث العلمي أن هذه الأشياء قد تبدو أنها تفاصيل تافهة ولكنها في غاية الأهمية في الواقع لامها تعني السماح للدورة الدموية بالحرية كما أنها تحول دون توتر العضلات أو ضغط الدم.

15- أحذر أن تستعمل الحبوب المنومة إلا في الحالات الاضطرارية وحسب تعليمات الطبيب المختص.

16- كن صبورا مرحا لا تظل متطلعا إلى حضور الاستغراق في النوم فالنوم عدو للمطاردة.... يكفي أن تسترخي بجسمك أكثر فاكسر واسبح بذهنك في خيالات بعيدة كالسماء بعيدا عن التفكير أو التعامل.

الفصل السادس 6

إنجاز العمل

ما إن يفرغ الطالب صباحاً وبعد الظهر من جدوله الدراسي. فإنه مع ذلك يبقى غير واثق من أن في ذلك الكفاية، شأنه شأن الساعات الخمس التي خصصها لموضوع اللغة العربية، لذا تجده يفرد ساعتين أخريين يمكن الاستفادة منهما إما في علم النفس أو في اللغة المذكورة، وذلك استنادا إلى سير الأمور في هذين الموضوعين.

وطبيعي أن هذا أول تخمين في المجموع الزمني الكلي الذي يتطلبه هذا الطالب لدراسته، ومقدار ما يجب أن يخصصه لكل موضوع على حدة. ولكي يطمئن إلى ما قام به تمام الاطمئنان، يجب أن تكون لديه 6 ساعات

إضافة لملافاة أي نقص قد يظهر في تخمينه للساعات المطلوبة. إنه بحاجة حتما في حالة تعيين ساعات الامتحان أو في حالات أخرى أيضاً. وفي غير ذلك بمقدوره أن يستفيد منها كما يحلو له. إن هذه الساعات الإضافية موضوعة في منهجه الدراسي للراحة والترفيه أو للدراسة.

وإذ ما جمعنا الساعات كلها نجد أن هذا الطالب يصرف 17 ساعة في الصف والمخبر أسبوعيا ويعمل في الوقت نفسه خارج مضمار دراسته لمدة 10 ساعات أسبوعيا أيضا. ومع ذلك كله يكون لديه وقت إضافي آخر. وهو لا يعمل حتى منتصف الليل، بل، في الحقيقة يستطيع أن يصمم على التفرغ منذ الساعة العاشرة للحفلات أو لجلسات السمر واللعب ومجالات الترفيه الأخرى، كما له ساعات فراغ لأجل الطعام والراحة الكاملة أثناء العمل وأوقات التمرينات. وابتداء من بعد ظهر يوم السبت تبتدئ عطلة نهاية الأسبوع وبمقدوره أيضا أن يستفيد من أمسيتين في الأسبوع كما يحلو له. وعلى الرغم من أن مثل هذا الجدول يتطلب دراسة تفوق ما يقوم به الطلاب الأسوياء عادة إلا إنه يضم وقت فراغ كبيرا لو قيس إلى جدول العمل الذي يختطه الطبيب، أو التاجر، أو الطالب نفسه عندما يبدأ حياته العملية.

تنقيح الجدول الدراسي: يجب أن يكون جدولك الدراسي الأول لأي مفكرة زمنية:

لكي تقف على الطريقة التي تستعمل بها وقتك ولكي تضع جدولا دراسيا واقعيا عليك أن تضع خطة لوقتك، لأجل أسبوع في الأقل. أجعل منه أسبوعا نموذجيا يضم منهجك الدراسي المعتاد لساعات صفوفه ودراسته. ولك أن تصطحب معك هذا الكتاب أو خطط الجدول على بطاقة تستخدمها لهذه الغاية. اتبع ما ورد في يمين الجدول دليلا لإعداد المخطط. وعندما تبدأ بنشاط ما ضع لذلك إشارة في العمود المخصص لها، فإن انتهيت منها فبيت الوقت سجل في العمود اللازم أيضا. وعندما تطرح الوقت الذي سجلته قبلا من هذا الوقت سجل في الجهة اليسرى مقدار الوقت الذي استنفدته في هذا النشاط.

جدولة التقويم:

اجمع الأوقات المسجلة لكل نشاط في المفكرة الزمنية وسجل المجموع في الفراغات المبينة فيما يأتي، بذلك تستطيع أن تعرف كيف تصرف وقتك وتتخذ الخطوات اللازمة لضمان استخدامه على الوجه الأنفع.

الفاعلية	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	مجموع الساعات أسبوعيا
النوم								
الطعام								
الصفوف								
الدراسة								
العمل								
الحياة الاجتماعية								
راحة								
النشاط الجامعي								
فراغ								
متفرقات								
المجمـــوع								

فصل هو آخر جدول فيه، فقد يكون في تصميمك زيادة أو نقصان في تقدير الزمن بالنسبة للنشاطات المتعددة. وقد تكون قد بعدت فيه عن الواقع بالنسبة لمقدار الوقت اللازم للدراسة. فإن كان هذا هو الحال فعليك بالتوفيق بينهما اجعل المنهج هدفا للعمل ولا سيما أن كنت مقصرا فيه، ولن تستفيد من أي منهج يبعد عن الواقع ولا تستطيع أن تمارس تطبيقه عمليا. اجعل هذا المنهج قابلا للتطبيق، وعندما تكتسب عادات منظمة في العمل يكون بمقدورك تنقيح الجدول لكي ينطبق على أهدافك الأصلية تماما.

وما أن تصبح لديك هذه العادات المنظمة في القراءة حتى تنتفي الحاجة إلى الاعتماد على الجدول باعتباره حافزا على العمل. وبمقدورك عندئذ استخدامه حطة ميسرة لجميع نشاطاتك الأسبوعية.

لقد وضعنا لك 4 نماذج لهذا الجدول على أن تستفيد منها في التنقيح وقد تحتاج إلى أكثر من ذلك، وعندئذ تستطيع أن نماذج إضافية لنفسك، ربما لا تحتاج إلى تبديل جدولك أكثر من مرة كل أسبوعين، وعادة لا تحتاج لذلك إلا كل ثلاثة أو أربعة أسابيع فإنك تحتاج إلى أن تعرف كيف يعمل هذا الجدول فعلا قبل أن تفكر بتنقيحه. وعليك إلا تقوم بإجراء تنقيحات جذريه كاسحة مرة واحدة مطلقا. إن كل تبديل يمكن إجراؤه يجب أن يتناول إعادة النظر في تخصيص ساعات قلائل لكل مرة. وإلا فستجد نفسك في متاهة الحيرة والاضطراب وكأنك بدون جدول. وإذا ما استقر الأمر بك فثبت جدولك العملي بعد إجراء تبديلات ضعيفة أو بدونها ضع (الجدول النهائي) الذي تجد نموذجا له في آخر هذا الكتاب.

وكان علينا أن نذكر أن عليك بدون جدولك بمكان يسهل عليك الرجوع إليه عند الحاجة. ضعه في مكان تستطيع أن تراه مرات عديدة كل يوم واجعل منه منبها لك لما يجب أن تقوم به. ولعل من أجود الأماكن التي يمكن أن تضعه فيها هو مقدم دفترك المخصص لتسجيل الملاحظات أن هذا الدفتر يجب أن يكون رفيقك الدائم. إن كنت تقوم بأغلب أعمالك في غرفتك فعلقه على جدار هذه الغرفة وفوق مكتبك أو في أي مكان منظور آخر.

كيف تستفيد من وقتك ؟ يضع كثير من الطلاب جدولا كهذا ولكنهم لا يجدون منه عونا لهم، لعدم تمكنهم من جعله في حيز العمل. إنهم لا يعلمون بما يتطلبه هذا الجدول نفسه. وعلى الرغم من أنهم يبدأون بنوايا مصممة طيبة إلا أنهم لا يستطيعون الدراسة على ما مفروض فيهم.

احرص على عدم تبديد الوقت وضياعه؟

إن هذا - على سبيل المثال - ما حدث لطالب نص في جدوله على وجوب دراسة الأدب الإنكليزي في وقت يبدأ منذ السابعة حتى العاشرة. لقد جلس هذا الطالب في الساعة السابعة تماما وهو مصمم على دراسة هذا الموضوع لقد اكتشف أولا إنه لم يبر قلم الرصاص قبل أن يدون أية ملاحظة فما كان منه إلا أن يذهب إلى غرفة مجاورة ليستعير مبراة يبري بها قلمه من رفيق له. وسرعان ما وجد النقاش هناك يدور حول مزايا سيارة تويوتا وتفوقها على سيارة أخرى، فانخرط في النقاش. ومضى جانب من الوقت قبل أن ينتبه ويتذكر أن عليه أن يدرس الإنكليزي. وفي عودته إلى غرفته تذكر إن هناك منهجا إذاعيا يعجبه وسرعان ما أقنع نفسه بأن في مقدوره أن يقرأ الأدب الإنكليزي والتسمع إلى المنهج الإذاعي في الوقت نفسه. وبينما هو مشرد الفكر بين الكتاب والراديو وجد نفسه يتأمل صورة موضوعة على مكتبة تضم ذكريات حلوة ترجع إلى عطلة نهاية الأسبوع الماضي. ومضت الحال على هذا المنوال حتى حانت الساعة العاشرة وهو الوقت الذي خصصه للخروج وتناول (الفطائر) - أما العمل فلم ينجز منه شيئا !

إن تبديد الوقت على هذا الوجه هو العثرة الكبرى في طريق الدراسة المثمرة. ولق أثبتت ذلك اختبارات لا حد لها ولا حصر. وإذا ما أمضت جانبا طويلا من الوقت في الكلية فلا بد من أن تتأكد من ذلك بنفسك. فإن كانت هذه هي معضلتك، ويحتمل أن تكون، فحاول أن تحلها قليلا قليلا، وبعناية. وبمقدورك أن تحلها حتما، ولكنها تتطلب التصميم والممارسة.

ابدأ بجعل أوقات الدراسة قصيرة، واختط لنفسك فترات قصيرة للراحة والاسترخاء بينها. وبدلا من أن تحاول أن تدرس 3 ساعات مرة واحدة، ولا تخرج من ذلك بشيء اجلس إلى مكتبك وادرس لساعة واحدة فقط. فالمهم أن تعمل عملا مجديا لفترات قصيرة بدلا من أن تضع في جدولك فترات

طوالا تبددها فيما لا يعود عليك بجدوى أو طائل. أن وضعت أمامك هدفا متواضعا أمكنك إصابته. ولن تجد الآمال غير قابلة للتحقيق، ويصبح بالإمكان إدراك ما تصبو إليه. وعندئذ تكون قد أنجزت شيئا ما. وإذا ما دعت الضرورة إلى ذلك، فقطع أوقاتك إلى فترات قصيرة جدا (20 دقيقة مثلا) وافرغ إلى الراحة لـ 10 دقائق، ثم عد إلى العمل لـ 20 دقيقة أخرى اتخذ أي سبيل يجعلك تعمل عملا في وقت محدد. فالمهم أن تعمل في الوقت الذي ينتظر فيه ذلك منك.

وإذا ما سرت على منهج سهول يجمع العمل إلى الراحة تيسر لك عادة إبداله في أي حين. والمهم جدا أن تجمع كل حواسك عند الدراسة، فإن حققت ذلك وشاعت في نفسك الطمأنينة لهذا الجمع تستطيع عندئذ أن تطيل فترات الزمن في جدولك. وحذار أن تكون طويلة جدا. فحتى في حالة وجود الأكفاء في الدراسة وأرباب الجهود لخلافة والذين يستطيعون أن يثابروا على العمل ساعات طوال يحتاجون عادة إلى فترات توقف بين ساعة وأخرى لكي يحفظوا نشاطهم ويقظتهم، وبذلك يتمكن الفرد منهم أن يستفيد تمام الاستفادة من فترات عمله.

مكان الدراسة:

يستطيع الطلاب التغلب على معضلاتهم بيسر وسهولة حقاً إذا تعاون معهم الآخرون في ذلك.ومن المؤسف أن أغلب زملائك الذين يشاركونك صالة النوم أو في المؤسسات الجامعية هم في حاجة إلى شيء من الضبط والربط بقدر تعلق الأمر بالعمل، وليسوا بأحسن منك حالاً. فهم يرتادون غرفتك ليبدءوا نقاشاً، أو قد ينشغلون بسماع ما يستدعي الانتباه ويكون ذا إغراء كبير. إن أشد الناس عداوة لنا، ونحن نحارب تبديد الوقت، هم زملاؤنا وأصدقاؤنا وأقرباؤنا.

ومن هنا نشأت أهمية إيجاد محل للعمل لا يستطيع الآخرون الحضور إليه وإزعاجك فيه. وخير مكان للدراسة في الكلية هو المكتبة، وليكن محلك قرب مؤخرتها ومواجها الجدار، ولا تكن على مقربة من بابها أبدا. أقيمت المكتبات لكي يدرس فيها الناس، ولكن مكتبة قواعد تمنع الكلام وغيره مما يسبب تشتيت التفكير. إنها تحمي الطالب من نفسه الأمارة، فلا يوجد فيها أجهزة راديو أو صور للأحباء، يرنو إليها الطالب العاشق المتيم، وإذا ما لوحظ على الطالب إنه في حلم من أحلام اليقظة فلا بد أن تجعله نظرات الزملاء مضطربا خجلا. فليس بغريب إذن أن يحصل الطلاب الذين يدرسون في المكتبات على درجات أعلى من درجات من لا يدرس فيها من زملائهم.

وعلى الرغم من ذلك يدعي بعض الطلاب أن الاضطراب يساورهم ولا يرتاحون للدراسة في المكتبات. ولعل مرد ذلك إلى فقدان الدفع لديهم على الدراسة، وانهم يخشون من أن يفوتهم وقت ممتع في صالة النوم أو دار الاجتماع. أو قد يكون السبب إن الدراسة في مكان غريب صعب بالنسبة إلى المكان المألوف. والمكتبات بالنسبة

لكثير من الطلاب مكان موحش غريب. وعلاج ذلك أن يتعرف الطالب جيدا على المكتبة لكي تصبح في نظره مكانا سويا كما هو الحال حقا. فإن صممت على الذهاب إليها فإن أجمعت أمرك على الذهاب إلى المكتبة والدراسة فيها، وليكن ذلك عندما تريد الدراسة حقا، فستجدها أفضل مكان تتجز فيه جانبا من العمل.

وعلى الرغم من أن المكتبات، بوجه عام، أفضل الأماكن للدراسة فإن بع الطلاب يستطيعون أن يدرسوا على أتم وجه في أماكن أخرى كغرفهم الخاصة مثلا، وكذلك في الحدائق العامة، والباصات والقطارات وقد تستطيع ذلك أنت بعد أن تكون قد أتقنت الدراسة الحقة فإن كنت بسبيل إتقان هذا الفن فابدأ بالدراسة في المكتبات ولك بعدئذ أن تتخذ غيرها أماكن للدراسة وإن كان فيها كل ما يؤدي إلى تشتيت الذهن.

وكثير من صالات النوم " ودور الاجتماع " ومراكز الطلبة أماكن خاصة يتوفر فيها الهدوء وكل ما يحقق الدراسة الناجحة. فإن كنت تكره الدراسة في المكتبة فإن مكانا من هذه الأمكنة يستطيع أن يكون مرضيا ينوب عنها.

الأوضاع البدنية: تساعدك الأوضاع البدنية الجيدة على الدراسة إلى حد كبير. كما يصبح بمقدورك أن تتجز ما تريد إنجازه ببذل جهودك المثمرة وفق جدول حصيف: وخير مكان للدراسة أن تجلس إلى منضدتك أو قمطرك، ولا تستلق على فراشك للدراسة أبدا. فالفراش محل لشيء من الاسترخاء ولا ينسجم بطبيعة الحال مع العمل الدراسي. فاجلس مستقيما، واشدد عضلاتك. إن في ذلك مجهودا يبذل ولكنه يجعلك يقظا واعيا مستعدا للعمل.

إن المنضدة الخالية خير مكان للدراسة وأفضل من التي تحشر فيها الصور والأشياء الأخرى. إن المنضدة الخالية من أن تنشر فوقها ما يتصل بعملك من كتب ومذكرات كما إنها تبعد كل ما يؤثر في جمع ذهنك ويبعث فيك أحلام اليقظة ويؤدي بالنتيجة إلى تبديد الوقت. ضع الصور والراديو الخ... في محل آخر من الغرفة، بعيدة عن نظرك.

إن الإضاءة الجيدة التي تغمر كل منطقة الدراسة حالة مهمة مجدية. إذا اضطررت إلى التحديق والانحناء لكي تقرأ، فسينتابك التعب بسهولة وتترك العمل سريعا. وعندئذ تستطيع الإضاءة الكافية المريحة أن تحفظ لك حماسك للدراسة وتجعلها أكثر إمتاعا ولذة.

قف وصحح مسارك الدراسي:

أمعن النظر في كل من الأسئلة التالية واجب عن كل منها كتابة. ثم حاول أن تصحح كل خطأ وقعت فيه بقدر تعلق الأمر بالأوضاع الدراسية ضع الملاحظات على هذه ثم أسرع بإزالة كل ما يعترض سبيلك من صعوبات.

الأخطاء	ما هو العمل لإصلاحها
ما الذي تراه على منضدتك ومن النافذة مما يستلفت نظرك عن الاستغراق في الدراسة ؟	
هل تؤثر الموسيقى والكلام والأصوات الأخرى في دراستك ؟	
أهناك خطأ في طريقة جلوسك وانتصاب جسمك إبان الدراسة ؟	
هل متأكد أنت من أن الضوء كاف ؟ وهل من نقص فيه ؟	
هل فترة العمل عندك طويلة وكافية ومنظمة جيدا ؟	
ما الذي تفتقده من مواد الدراسة ؟	
ما أصعب أوقات النهار في الدراسة، ولم ؟	
هل من هموم أو وسائل استمتاع تبعد بك عن الدراسة ؟	

مفاتيح التعلم الفاعل

المفاتيح السبعة لحدوث تعلّم فاعل:

يمكن أن يوصف نموذج التعلم الفاعل أو النموذج التربوي المتكامل من خلال مفاتيحه السبعة الرئيسة التالية. ومع أن أجزاء من النموذج يمكن استخدامها بفعالية بدون المكونات جميعها، إلا أن الاستخدام الأكثر فاعلية سوف يشتمل على المفاتيح السبعة كلها.

المفتاح الأول: البيئة التعليمية المستجيبة

يتطلب هذا المكون من المربين وأولياء الأمور أن يطوروا اتجاهات جديدة داعمة نحو التعلم. إن جذور هذه الخطة التنظيمية مدفونة بعمق في أعمال أفلاطون وسقراط وفروبل وبستالوتزي وديوي ومونتيسوري وبياجيه ومربين آخرين مجددين وهي، خطة تسعى لإيجاد خبرة تعليمية فريدة لكل فرد. والمشاركة. اللازمة للتعلم، يتم تشجيعها لتضمن اكتساب المفاهيم. ومع أن للبيئة التعليمية المستجيبة شكلا مختلفة لكل مجموعة من المتعلمين، فثمة بعض السمات الأساسية التالية:

1- يجب أن تكون العلاقة مفتوحة ومحترمة وتعاونية بين المعلمين والطلبة والأهالي، علاقة تشتمل على التخطيط والتنفيذ والتقويم للخبرة التعليمية.

2- البيئة أشبه بالمختبر أو ورشة العمل: غنية بالمواد التي توفر النشاطات التعلمية بشكل متزامن. ويكون التركيز على التجريب والمشاركة.

3- المنهاج مرن ومتكامل. وحاجات واهتمامات الطالب تزود الأساس الذي ينبثق منه المنهاج.

4- ثمة درجة دنيا من الدروس الشاملة للمجموعات حيث يتم معظم التدريس في مجموعات صغيرة أو ما بين الأفراد. والمجموعات التي تركز على الحاجات أو الاهتمامات يمكن أن يشكلها المعلمون أو الطلبة.

5- الطالب مشارك وفاعل في العملية التعليمية. ويتم تشجيع الحركة وصناعة القرارات والتعلم الموجه ذاتيا والابتكار، والاستقصاء داخل غرفة الصف وخارجها. وقد يعمل الطلبة وحدهم فرادى،أو أزواجا، أو في مجموعات. فالتعليم بالمشاركة أمر في غاية الأهمية.

6- والتقدير والعقود والتقويم كلها تستخدم كأدوات لتساعد في نمو الطالب. والمؤتمرات المتكررة تجعل الطالب والمعلم والأهالي على علم بالتقدم ويوفر التوجيه في التخطيط المستقبلي.

7- والنشاطات الإدراكية والانفعالية والجيمية والحدسية كلها أجزاء قيمة من الخبرة الصفية.

8- الجو هو جو من الثقة والتقبل والاحترام. والبيئة التعلمية المتجيبة منظمة بشكل راق، وتزود الطالب بتنظيم تعليمي معقد ولهذه البيئة المقدرة على تلبية جميع مطالب النمو في المستوى الحاضر عقليا (إدراكيا) واجتماعيا وعاطفيا وجسميا والتطور الحدسي ثم تساعدهم على التحرك من تلك النقطة.

المفتاح الثاني: الاسترخاء وتخفيض التوتر:

لنجاح العقل والجسم ينبغي تعلم طرق (آليات) الاسترخاء من أجل السماح للجسم أن يتعاون مع طاقة الدماغ. ثمة ستة أنظمة متوافرة على الأقل من الاسترخاء هي: التولد الذاتي والاقتراح المتصل بالتنويم المغناطيسي والتغذية الراجعة الحيوية (التغذية الراجعة البيولوجية) والاسترخاء التقدمي والتنفس باستخدام اليوغا والتأمل ويكتسب الطلبة هذا التكامل عن طريق التعرض لعدد من الطرق، وكما يمكنهم اختيار الطريقة الأنسب من بينها.

ومع أن التولد الذاتي والاسترخاء التقدمي طرقا خاصة إلا انهما يستخدمان المفهوم الأساسي المتمثل بالإحساس بالوعي الذي يتبعه الاسترخاء. فعلى سبيل المثال قد يقول المعلم " اغلق يدك اليمنى على شكل قبضة. ارفع يدك بحيث تصبح عمودية بالنسبة للجسم وادفع باتجاه الخارج وأنت تعلق قبضتك بحزم.تابع العمل حتى تشعر بعدم الراحة وبعد ذلك قم بالاسترخاء مع السماح لعضلات ذراعك ويدك أن تسترخي والآن دع ذراعك تسترخي بمحاذاة الجسم اكثر من السابق...ومرة أخرى أكثر مما سبقها...وهكذا...وهذه العملية يمكن أن تستخدم في الجسم كله.

والبنية المادية أيضا يمكن أن تلعب دورا هاما في تسهيل أو إعاقة تخفيض التوتر. واستخدام الموسيقى المهدئة والألوان يمكنها المساعدة في تخفيض القلق والتوتر. والنظام في غرفة الصف أيضاً ذو معنى ومحبذ بشكل خاص من قبل الأطفال الذين يتسمون بالحساسية نحو بيئاتهم.

يعتبر هانس سيلى وهو عالم كندي نال جائزة نوبل بسبب بحوثه حول التوتر باعتباره جزءا من دور الحياة ويعتقد أن التوتر والاسترخاء ينبغي أن يتوازنا إذا ما اريد للفرد أن يقوم بوظيفته بشكل سليم. ومع ذلك فإذا ما تعرض الفرد لمزيد من التوتر أو حرم من الاسترخاء لمدة طويلة جدا فان نظامه لا يقدر على التكيف وكما يقول المربي جوزف تشليون بيرس "إن الذي يتعلمه الجسم في مثل هذه الحالة هو أمر سلب.... والفشل في التواؤم والتكيف مع المعلومات الجديدة سوف يؤدي إلى الفوضى والقلق الذي ينتج عن التوتر. ولدى الدخول في موقف لا يمكن التنبؤ به والقبول به بشكل واضح ينساب مع طاقته وتزداد بطاقتك، وبالتالي التخلص من التوترات والقلق والاسترخاء من التوتر هو مقدرة الدماغ / العقل ولابد من تطوير عضلات الدماغ كما يجري تطوير عضلات الجسم. والقوة الفكرية هي العقلية العضلية حيث تدخل المواقف الكثيرة المعقدة وغير المعروفة والتي لا يمكن التنبؤ بها، ويجري اكتسابها من قبل الدماغ ومواءمتها عن طريق الاستجابة المناسبة.

المفتاح الثالث: الحركة:

إن إحدى المشاهدات الأكثر غرابة التي توصل إليها باحثو الدماغ هي أن الحركة الجسمية هي حركة هامة للتعلم. وحركة الطفل طبيعية جدا حتى دخول المدرسة، حيث تكون الفرصة أقل واقل لدمج الحركة والحس الجسمي في الخبرة التعلمية. وبين النظم القليلة التي تحتفظ بهذا المعلم الهام للتعلم مادة الفنون والعلوم الفيزيائية. وتستخدم المختبرات للفيزياء والكيمياء وليس في الرياضيات أو التاريخ لماذا ؟..ومع إن بعض الجهود قد بذلت بوساطة معلمي علم النفس وعلم الاجتماع من اجل إدخال التجريب والمشاركة في الحياة الواقعية، فقد اعتمدت العملية التعليمية على الطلبة الذين يجلسون على المقاعد وهو يستمعون إلى المحاضرة. أو يراقبون درسا توضيحيا من اجل تطوير المعرفة في الموضوع الذي يدرس.

وإذا أردنا تجديد تربية الطلبة وتعليمهم علينا أن نعترف بأهمية الحركة. والتغيير الهادف للمكان، أو الموقف أو الوقفة كجزء من عملية التعلم، والتشفير الجسمي والعملية التعلمية التي تستخدم الجسم لنقل المعلومات من المستوى المجرد أو الرزي إلى المستوى الأكثر مادية - هي أساسية لهذه الحركة، ويمكن أن تنتج تعلما أكثر تحديدا يتمتع بنسبة أعلى من الاستبقاء. وطرق التشفير التي تتضمن استخدام الإيقاعات ولعب الأدوار والمواد اليدوية الجسمية وإيجاد المحاكاة في الأحداث العلمية.

المفتاح الرابع: تهيئة فرص يقظة للسلوك والتواصل اللغوي:

عندما يقول أحد لطلبة: "أنا لا أستطيع فهم ذلك فما الذي ينبغي علي عمله بعد ذلك ؟ والمعلم الذي يسأل ما هي بعض الاحتمالات الممكنة؟ أو: ما الذي يمكنك عمله للمساعدة ؟ سوف يتيح ذلك الأمر للمتعلم أن يستبق القوة ويمكن هذا لطالب لممارسة عمليات التفكير حينما تشعر بالدعم. وهذا مثال على تفويض اللغة. وإذا ما أعطى الطالب الاهتمام أو الرغبة في الإنجاز، ذلك هو مثال على تفويض السلوك. ويخبرنا سبارلنغ أن هذه الاستجابات الجسمية الواضحة اللفظية وغير اللفظية سوف تؤدي إلى الكفاية الدعم، والحميمية والتقدير، والتغذية الراجعة المساعدة.

ويصبح تفويض اللغة جزءا هاما من التواصل الصفي بين المعلمين وبين الطالب والمعلم، وبين الطلبة الذين تتاح لهم الفرص للعمل في البيئة التي يثمن فيها تفويض اللغة يصبحون اكثر مسؤولية، واكثر دافعية ويتمتعون بالمفهوم الإيجابي للذات. كل هذه السمات يمكن أن تزز التحصيل الأكاديمي وإذا ما صار تفويض اللغة والسلوك جزاء من لخبرة التعلمية بكاملها فان الاتجاهات نحو المدرسة والذات تصبح أكثر إيجابية. ويتم اتخاذ المخاطر في الإبداع بعين الاعتبار، ونتائج الانتباه لهذا المكون لنموذج التربوي المتكامل سوف تثري جميع المراحل في عالم الطلبة.

المفتاح الخامس: الاختيار والضبط الواعي:

تقوم القيم بتامين الغرض في حياة الإنسان. وقد دلت البحوث على انه بدون مجموعة واضحة من القيم يفتقر الطلبة للدافعية وينقصهم التوجه، وينتج عن ذلك سلوك يتسم بالامبدئية، والفوضى والجنوح. وكثيرا ما يعاني الشباب من المشكلات بإيجاد القيم التي تلزمهم في الحياة، وقد يتوقع منهم أن يقبلوا قيم الآخرين باعتبارها قيمهم دون تفحصها أو الموافقة الشخصية عليها. وكثيرا ما تكون النتيجة هي رفض جميع القيم.

والمهم لا يتمثل بالقرارات المتعلقة بقيم معينة، بل بالعملية المستخدمة للتطوير تلك القيم. فمن لمهم ان تعمل قيمنا بفاعلية وتقودنا في تلبية مطالب حياتنا وتحقيقها.

وخلال العقد السابق وجد العديد من البحاثة بان الاختيار والإدراك الناتج عن الضبط هما عاملان هامان في التحصيل الأكاديمي للطلبة ولفهم الذات ومن الممتع انه ليس الاختيار أو الضبط هما اللذان يتيحا للطلبة الإحساس بالفرق، بل إدراكهم

لذلك الاختيار متوافرة، ولكن وإلى أن يرى الطلبة بوضوح تلك الاختبارات ويؤمنون بأنهم قادرون بالفعل على اتخاذ القرار المقبول، فان التأثير الإيجابي سوف لن يكون موجودا وصناعة القرارات الجيدة ينبغي أن تبدأ بالفرص الممكنة للاختبارات وللتفكير البديل. وكي يصير الطلبة مهرة في اتخاذ القرارات الإيجابية والمناسبة ينبغي أن تتاح لهم الفرص للتدريب الموجه.

المفتاح السادس: تطوير النشاط الإدراكي المعقد والحافز على التحدي:

إن أحد المكونات في النموذج التربوي المتكامل والذي أعطى أعظم الاهتمام بوساطة المربين هو الاهتمام بتطوير النشاطات الإدراكية المعقدة والمثيرة للتحدي. وقد تم تطوير عدد من لنماذج للمساعدة في مواجهة هذا الاهتمام.

ومع ذلك تبقى هناك مسالة هامة للغاية ز فبما أن الإدراك لا يتضمن فقط التخصص لنصف وظيفة القشرة الدماغية أن ندمج التخصصات الأخرى للقشرة الدماغية: وهي عمليات الفراغ والعمليات الجشطالتية. ومن الأمور الأكثر أهمية ذلك المفهوم النظري الذي يشجع في تطوير وظيفة واحدة فقط من وظائف الدماغ. والإدراك حتى بالنسبة لتعريف الموسع، يتضمن فقط قشرة الدماغ، والدماغ الأوسط ومنطقة الأطراف، بما في ذلك القشرة الأمامية، خارج العملية التعلمية بالكامل. وينبغي إتمام التكامل بالنسبة لجميع الوظائف للسماح بالتطوير الأكثر فاعلية للطاقات الإنسانية الكامنة.

ومن خلال تناول جميع النماذج المتوفرة الآن، فغن التخطيط ليصبح التعليم فاعلا قد امتاز بنقطة بداية ممتازة، وكادر من الأدوات الثمينة التي تصلح للبداية. وإذا أدخلنا جميع الوظائف الإنسانية في مفهومنا للتعلم، يمكننا أن نخطط خبرات تعلمية أكثر معنى وفاعلية.

المفتاح السابع: مشاركة الحدس للتكامل (الدمج)

هذا المكون الأخير للنموذج التربوي المتكامل يتضمن منطقة وظيفية للدماغ وعملية الدماغ كله. كما ذكر سابقا، فان الدماغ منظم بطريقة متكاملة تماما، حيث أن معظم مساحاته مكونة من أنسجة مرتبطة ببعضها بعضا. ونظام الدماغ مصمم بيولوجيا لمستويات عليا من التركيب، وكما يسعى المربون إلى دمج هذه العمليات في نظمهم التربوية، فإن الخبرات التعلمية سوف تصير اكثر فعالية

وكفاءة، ويصير الطلبة أكثر واقعية ونجاحا. والوظيفة الحدسية كانت الأقل تميزا من قبل المربي، ولكن الاتجاهات نحو الحدس آخذه بالتغيير. وبما أنه ظهر بأن وظائف الدماغ مختلفة بيولوجيا، فقد بذل جهد لإدخال الدماغ الأيمن، بطريقة المعرفية الكلية والتكاملية والإبداعية، في العملية التعلمية من أجل توفير تربية أكثر توازنا. والتقدم المفاجئ في بحوث الدماغ والفيزياء قد تسبب في إعادة النظر بطبيعة الحقيقة بالذات. فالنتائج الجدية حول الطاقة البشرية، والتأمل، والمساحة الشخصية، والخيال، والتصور، والأحلام يمكنها أن تسهم كثيرا في البرامج التربوية. فإذا كان التعلم كله، كما تعبر بابرا، هو في اللاشعور، لكان ثمة حاجة لتطوير القدرات الحدسية.

تنظيم الدراسة:

ما تأثير العادات الدراسية الجيدة في التحصيل؟ لاشك أن المواهب والمهارات الفطرية والقدرات الموروثة لها أكبر الأثر في إمكانيات التحصيل والدراسة والنجاح في المدرسة، وقد تصل إلى 50% أو 60% من القدرة الكلية للشخص. أما البيئة المحيطة، والصحة العامة والعوامل الأخرى فتمثل حوالي 15% وهذا يتيح مكانا للمهارات التي يمكن اكتسابها وصقلها، بنسبة 25-40% وهو قدر هام ولا بأس به.

فإذا كنت لا تعتقد في إمكانية تحسين قدراتك على الدرس بهذا القدر الذي أوضحناه، فلدي تعليقان على ذلك: الأول، جرب ذلك بنفسك واقرأ هذا الكتاب، وطبق المهارات، واحكم على نتائجك وستكتشف أنني على صواب. الأمر الثاني، إذا كنت تعتقد أن المهارات ليست بهذه الأهمية، فإنك تعطي وزنا أكبر للقدرة، وترى أن الأطفال الأذكياء قادرون على الأداء الجيد لأنهم ولدوا أذكياء، فعليك أن تعرف أن كثيرا من هؤلاء الأطفال الأذكياء لا يحققون نتائج طيبة وبعضهم فاشلون كما أن كثير منهم لا يعرفون كيف يحصلون على نتائج جيدة في الاختبارات على الرغم من أدائهم الجيد في المدرسة. ومنهم المتفوق في مادة أو موضوع ولكنه في المواد الأخرى لا يحقق نفس المستوى. وأنا لست في حاجة لإثبات ذلك؛ عليك فقط أن تدرس حالة أصدقائك وزملائك في المدرسة، وكلي ثقة من أنك ستثبت ذلك بنفسك.

أي نوع من المجهود تتحدث عنه هنا؟ هل ساعة إضافية في المساء؟ أم ساعتان ليلا؟ أم أكثر.

وماذا عن المذاكرة بذكاء وليس بمجهود أكبر؟ وهذا هو الشعار الذي نرفعه على كتابنا " كيف تذاكر " عند عرضه في المكتبات. ولعلك تكون مقتنعا بأنك لست في حاجه لذلك " لأنك تذاكر وتدرس لفترات طويلة " وهذا في حد ذاته كافي للنجاح.

لنبدأ بالفكرة الأخيرة وهي أنك تستطيع أن تذاكر بذكاء، ويمكنك توفير الوقت والحصول على نتائج أفضل. ولكن تعلمك لكيفية القيام بذلك يعتبر أمرا صعبا لأن تعلم أي منهجية جديدة يحتاج إلى نوع من الالتزام والانضباط الذاتي - والذي يمثل صعوبة للكثيرين منا - ولذلك لا تحاول أن تخدع نفسك: فلن تجلس مستريحا كي تقرأ هذا الكتاب، ثم تحدث المعجزة وتجد نسك ما تأثير العادات الدراسية أن الجيدة ؟ لاشك المواهب والمهارات الفطرية والقدرات الموروثة لها أكبر الأثر على إمكانيات التحصيل والدراسة والنجاح في المدرسة، وقد تصل إلى 50%أو 60% من القدرة الكلية للشخص. أما البيئة المحيطة، والصحة العامة والعوامل الأخرى فتمثل حوالي 15%٪. وهذا يتيح مكانا للمهارات التي يمكن اكتسابها وصقلها، بنسبة 25-40% وهو قدر هام ولا بأس به. فإذا كنت لا تعتقد في إمكانية تحسين قدراتك على الدرس بهذا القدر الذي أوضحناه، فلدي تعليقان على ذلك: الأول، جرب ذلك بنفسك واقرأ هذا الكتاب، وطبق المهارات، واحكم على نتائجك وستكتشف أنني على صواب. الأمر الثاني، إذا كنت تعتقد أن المهارات ليست بهذه الأهمية، فإنك تعطي وزنا أكبر للقدرة، وترى أن الأطفال الأذكياء قادرون على الأداء الجيد لأنهم ولدوا أذكياء، فعليك أن تعرف أن كثيرا من هؤلاء الأطفال الأذكياء لا يحققون نتائج طيبة وبعضهم فاشلون كما أن كثير منهم لا يعرفون كيف يحصلون على نتائج جيدة في الاختبارات على الرغم من أدائهم الجيد في المدرسة. ومنهم المتفوق في مادة أو موضوع ولكنه في المواد الأخرى لا يحقق نفس المستوى. وأنا لست في حاجة لإثبات ذلك؛ عليك فقط أن تدرس حالة أصدقائك وزملائك في المدرسة، وكلى ثقة من أنك ستثبت ذلك بنفسك.

قد انتقلت من تقدير" ج " إلى تقدير" أ " بين يوما وليلة. ولكن ستحقق ذلك فقط عندما تخصص الوقت الكافي للتعلم ما فيه من دروس، وتطبق الأمثلة والنماذج الواردة به كل يوم.

فإذا كان أداؤك لا يكفي في أعمال المدرسة، فخصص وقت كافيا، وقدرا من المجهود للاستفادة من الكتاب، وستكتشف أنك تقدمت في أدائك بسرعة، وأن الوقت

الذي تخصصه للاستذكار قد أصبح أقل ولكن جدواه أكثر، وهذا سيشجعك على الاستفادة من أساليب هذا الكتاب أكثر، فسوف ترى النتائج على وجه السرعة.

فرص اختيارك لعادات استذكار جيدة:

الطلبة الذين يبذلون جهدا ووقتا كبيرين في الاستذكار وحل الواجبات المدرسية ولا تكون نتائجهم طيبة على الرغم من ذلك، ذلك لأن الأمر يرجع إلى العادات السيئة للمذاكرة. وقد لا يعلم أحد متى تم اكتساب هذه العادات، ولكن أكثر ما تخشاه هو أن الفشل يمكن في حد ذاته أن يصبح عادة.

كيف تستبدل العادات الدراسية السيئة بعادات جيدة:

1- تعلم العادات الجيدة التي ستحل محل العادات السيئة في الدراسة.

2- التدريب ثم التدريب. فالتدريب هو العلاج الشافي "أو العادة التي نسعى لاكتسابها". وتكرار التجربة يجعلها "عادة " بدون تفكير. ولك أن تسأل أي مدخن كم مرة فكر قبل أن يشعل سيجارته، وسيقول لك إنه يفعل ذلك بدون تفكير.

3- أخبر أصدقاءك وأسرتك بقرارك بتحسين مستوى أدائك في المدرسة، من خلال تطوير مهاراتك في الاستذكار. وهذه الطريقة تنجح مع البعض يمثل ذلك ضغوطا إضافية عليهم تزيد من حافزهم لتحقيق أهدافهم.

4- كثير من المدخنين يتمنون أن يقوموا بما سبق، على أمل أن الخجل من الأهل والأصدقاء سيكون بمثابة حافز يمنعهم من التدخين. وأن هذا الخجل يمثل حافزا أيضا لاستمرار التوقف عن التدخين. وهناك تحفظ بالنسبة للبعض على هذه الاستراتيجية، حيث تمثل ضغطا زائدا عن الحد، وتكون النتيجة ردود فعل عكسية وتؤدي إلى الفشل. ونصيحتي في هذا المجال هي أن تتبع هذه الاستراتيجية إذا كنت متأكدا من أنها ستفيدك شخصيا، وتتجنبها إذا رأيت أنها لن تحقق لك النتائج المرجوة أو كانت ضارة.

5- ليس عليك أن تقفز من التقدير "المتوسط" إلى التقدير "الممتاز" فأنت ستتحسن تدريجيا وسترى نتائج طيبة بشكل مستمر وتلاحظ التغيير الإيجابي لعاداتك في المذاكرة، وكل هذا سيقوي من عزيمتك، وييسر مهمتك ويحقق لك التفوق، وسيمثل لك كل إنجاز تحققه دافعا إيجابيا جديدا للاستمرار،

وعليك بين فترة وأخرى تعديل جدول النتائج الذي حددته من قبل وقد تكون وضعته أمامك على المكتب أو فوقه وسجلت عليه مدى نجاحك اليومي كل يوم. فإن النجاح اليومي والخطوات الصغيرة التي يجب أن تخطوها كل يوم هي: تخفيف مدة قراءة الواجب بمقدار خمس دقائق، والوصول بسرعة أكبر إلى الكتاب أو المرجع الذي تريده في المكتبة، والإحساس بجودة ما تسجله من ملاحظات أثناء المحاضرة، وزيادة عدد مرات رفع يدك للإجابة على أسئلة الأستاذ والمشاركة في المناقشة في غرفة الدراسة... وهكذا.

تهيأ ليكون التعلم منهاجك في الحياة:

لاشك أن تعلم كيفية المذاكرة يعد عملية طويلة المدى، تحتاج لوقت طويل للاستعداد لها وللتمكن منها، وستدهش خلال هذه الرحلة من العدد الكبير لعلامات الإرشاد، والطرق الرئيسية والفرعية والشوارع الجانبية وعلامات الطريق التي ستصادفها. وحتى بعد أن تنتقل إلى مستوى أفضل مما كنت تتوقع، ستجد حتما مجالا جديدا للتفوق من خلال طريق جديد يقودك إلى اتجاه مثير لاهتمامك. عليك حينئذ النظر إلى "كيف تذاكر" على أنها عملية حياتية للنجاح، ولتكن مستعدا دائما لتعديل أي شئ تقوم به عندما تتعلم طريقة أخرى.

وهذه الرؤية مهمة في بداية الانطلاق عند إعدادك للاستراتيجية الكلية للدراسة. ما الوقت الذي تقضيه في الدراسة كل ليلة ؟ ما الوقت الذي تقضيه في مذاكرة موضوع معين ؟ ما فترات الراحة التي تعطيها لنفسك وكيف تنظمها ؟ تلك هي الأشياء التي ستتغير تماما بعد قراءتك لهذا الكتاب. إلى أي مدى عليك أن تنطلق؟ وما مدى اهتمامك بفعل ذلك ؟ ما أنشطتك الأخرى التي تنخرط فيها ؟ ما حالتك الصحية... الخ ؟ هل تستطيع أن تقول الآن إنك فهمت الفكرة ؟

دعنا نخطو خطوة أخرى ونتساءل: ما خطواتك المتتابعة في المذاكرة ؟ هل تؤدي الواجبات الصعبة أولا أم الأيسر ؟ هل تختار الأطول أم الأيسر ؟ هل يريحك التحول من اتجاه لآخر ثم العودة مرة أخرى ؟ أم أنك تفضل التركيز على مهمة واحدة تنجزها من البداية وحتى النهاية ؟

قد تتصور أن هذا يصعب من الموقف، ولكن - صدق أو لا تصدق - فإن مجرد طرح هذه التساؤلات سيكون له تأثير إيجابي كبير على جدولك. عندما أقوم

بالإعداد لأحد فصول الكتاب، على سبيل المثال، فإني أحتاج إلى وقت طويل نسبيا - وبلا انقطاع - لمدة ساعة على الأقل، وقد يصل الوقت أحيانا إلى ثلاث ساعات، وذلك لوضع ملاحظاتي بالترتيب الذي في ذهني للفصل كله، مع صياغة نقاط الربط بين الموضوعات ذهنيا، والتعرف على المواقع التي تعالج مشاكل معينة، والمواقع التي سأحتاج فيها إلى ضرب المثل أو إعطاء نموذج أو وسيلة الإيضاح. وإذا كان الوقت المتاح لي لا يزيد عن نصف ساعة قبل أي اجتماع مهم، فإنني لا أورط نفسي في محاولة البدء في تلك الخطوات، لأنني سأبدأ بها جميعا عندما يتاح لي الوقت المناسب.

قد تجد نفسك في مثل هذا الموقف، ولذلك عليك التأكد من أن جدولك مرن بالدرجة الكافية ليتوائم مع المهام المحددة. إن مدة خمس عشرة دقيقة تعتبر مناسبة لك في معظم الأحوال (وإن كنت أرى أن نصف ساعة متواصلة تعتبر مناسبة لغالبية الدارسين، وساعة كاملة لمن يتحمل العمل لفترة طويلة بدون راحة قصيرة ولمن يؤدون واجبات دراسية تحتاج إلى هذا الوقت الطويل).

من جانب آخر، ليس هناك أي مشكلة إذا كنت تعمل في مشروع يحتاج إلى وقت طويل لإنجازه، أن تعمل على فترات قصيرة، مثلا 15-20 دقيقة في المرة، ثم فترة أخرى، ثم راحة، ثم أخرى وهكذا وتكون الراحات قصيرة جدا بحيث لا تحتاج إلى بدء الخطوات كل مرة.

ما الدرس المستفاد من كل ذلك ؟ هو أنه ليس هناك نمط واحد يجب أن يتبع، وليس هناك إجابة نموذجية لكل التساؤلات التي ناقشناها. إن الأمر لا يعدو أن يكون رسالة ستقرؤها في هذه الصفحات مرارا وتكرارا: عليك تصور ما ينجح معك من طرق والاستمرار فيها، وأيضا عليك التوقف عن أي طريقة لم تفلح معك والقيام بتغييرها. لا يوجد أساليب مسلم بها وثابتة للدراسة بين كل ما ناقشناه، فالأمر متروك لك تماما لتبني ما تجده مناسبا وتطور وتعدل ما يتلائم مع حاجات بل يجب عليك أن تفعل ذلك أيضا.

قراءة متأنية وواعية لتعليمات الاختبار:

أداء الاختبارات، فإن أحد النصائح الهامة هي البدء بقراءة التعليمات قبل البدء في الإجابة على الأسئلة. وهذا يجنبك الحصول على نتائج سيئة (دعك من الإحباط

والخجل) التي تنجم عن محاولة الإجابة على كل الأسئلة الستة خلال ساعة، بينما يكون المطلوب هو اختيار ثلاثة فقط للإجابة عنها.

وأهمية قراءة التعليمات لا ترتبط فقط بالامتحانات التحريرية، بل أن كثير من المعلمين لهم قواعدهم الخاصة بالنسبة للواجبات المنزلية ومواعيد تسليمها، والتنظيم الداخلي لها، أو وضعها في جداول إذا كانت مرتبطة بالتجارب المعملية، فإذا لم تكن تعرف هذه التعليمات، فما النتيجة التي تتوقعها ؟

عندما كنا في المرحلة الثانوية، وكان الحاسب الشخصي لم ينتشر بعد بصورة كبيرة، كان المعلم يصر على أن تسلم له الواجبات المنزلية مكتوبة على الآلة الكاتبة، ولم يكن الكثير منا قد تعلموها بعد، كذلك دهشت عندما علمت أنه أعطى إحدى التلميذات درجة ضعيفة لأنها سلمته تقريرها مكتوبا بخط اليد على الرغم من أن هذا التقرير كان غاية في الامتياز. أليس من السخرية أن يحصل تلميذ على درجة منخفضة لهذا السبب البسيط ؟

الاعتزاز بالإنجاز، وعرض ذلك على الأقران:

هل تعرف أحدا من التلاميذ يكون علي ثقة كاملة من الخمسمائة كلمة التي كتبها في الموضوع الذي طلبة المعلم فور انتهائه من كتابة هذا الموضوع الذي وفى اقل وقت ممكن ؟

وماذا عن التلميذ الآخر الذي لدية قناعة كاملة بأن كتابة مقرورة على الرغم من أنها غير مفهومه وكلماته مشوشة، حتى ولو أن المعلم احتار في كيفية قراءة الكلمات والأفكار وتاه فيما بين الأسهم والإشارات بين الصفحات المختلفة عندما قرر التلميذ إعادة ترتيب الأفكار، بعد الانتهاء من الموضوع؟

وماذا عمن يكتب كلمة واحدة فقط صحيحة التهجئة في الصفحة. وهي الاسم الخاص به بل أحيانا أسوأ حيث يكتب نفس الكلمة وفي نفس الصفحة بتهجئة سليمة مرة ؟ أو مرتين، وغير سليمة عدة مرات؟

إن المعلمين بشر، ويتجاوبون مع ما يرون ويسمعون. ولذلك فإنني وكثيرين غيري نرى أن الشكل مهم مثل المحتوى، حتى بافتراض تساوي القيمة بينهما فإن الشكل الذي يقدم به التقرير أو البحث يؤثر على النتيجة النهائية تأثيرا واضحا.

بالإضافة إلى ذلك يوجد كثير من المدرسين الذين يقللون من الدرجات بسبب الأخطاء النحوية أو الإملائية أو سوء العرض.....الخ، (ولكن لحسن الحظ هناك من يرفعون الدرجات بغير وعي، أو يمنحون تقديرا أفضل مما يستحقه العمل ـ لأن التلميذ عرض الموضوع في شكل منمق).

تعرف جيداً على مدرسيك وأساليبهم وأهدافهم:

يختلف المدرسون، سواء في أسلوبهم لشرح الموضوعات للتلاميذ، أو توقعاتهم عن التلاميذ، وأيضاً في مستواهم العلمي ودرجة مرونتهم...الخ. ومن المهم أن تعرف هذه الجوانب عن معلميك: ما هي الطريقة التي يفضل أن يرى بها المعلومات المدونة للتلاميذ؟ هل يفضل المشاركة الفعالة؟ ما موضوعاته المفضلة في البحوث المكتوبة والمشروعات؟ ما الأشياء التي يفضلها أو لا يفضلها؟ كيف يقوم بعملية التقدير ووضع الامتحانات؟

والإجابة على هذه التساؤلات تقودك إلى أسلوب في الأداء يتناسب مع المعلمين والمعلمات. على سبيل المثال: أنت الآن تستعد لأداء واجبين أحدهما في اللغة الإنجليزية والثاني في التاريخ، وقد جاوزت الساعة الحادية عشر ليلا وهو الوقت الذي تنتهي فيه عادة من الاستذكار. ولكن لازال لديك ما تفعله لكليهما.

والمعروف عن مدرسة اللغة الإنجليزية أنها تطلب المشاركة الفعالة في المناقشات والرد على الأسئلة، وتخصص درجات كبيرة لذلك، وأنت في أشد الحاجة إلى تحسين درجاتك. كما أنها تستدعي من ترى أنه غير جاهز وتركز عليه طوال الوقت لاصطياد الأخطاء.

أما مدرس التاريخ فلا يشجع على المناقشة، ويفضل إلقاء المحاضرة ثم يجيب عن سؤالين أو ثلاثة في نهاية الدرس، ولا يطلب الإجابة من شخص محدد. فإذا تعرضت لمثل هذا الموقف، وليس لديك فرصة لعمل أكثر من موضوع واحد من الواجبين فقط فأيهما تختار؟ واضح أنك هنا ستقرأ موضوع اللغة الإنجليزية حتى لا تتعرض للموقف الذي تكون فيه غير مستعد أو جاهز. وهو ما ستتأكد منه مع الأيام حينما تكون مكلفا بمهمة ثم لا تستعد لها بالقدر الكافي.

وحتى لا تفاجأ بمثل هذا الموقف، سأتناول في صفحات تالية في هذا الكتاب كيفية تنظيم وقتك ومسئوليتك، حتى لا يصبح سوء تنظيم الجدول اليومي عادة من

عاداتك السيئة التي تقودك إلى مثل هذه الاختبارات الصعبة. وكما أشك في أن كثيرين منكم يضعون في اعتبارهم الفروق الطبيعية بين المعلمين عند جدولة الواجبات وإعداد البحوث أو المذكرة في الامتحان.

إنني أشك في أن القليلين هم اللذين فكروا في خلق رابطة بينهم وبين مدرسيهم باعتبارهم مرشدين لهم في العلم وفي الحياة، وحرصوا على تكوين علاقات طيبة معهم تقيهم المشكلات وتساعدهم على النجاح، ليس فقط في المدرسة ولكن في كل جوانب الحياة. إن المعلم المرشد يمكن أن يساعدك على تكوين رؤيتك للحياة ويعطيك النصيحة ويقدم لك المساعد.

لتوقظ في نفسك الرغبة والدافعية الذاتية:

إن الدافع قد يكون داخلياً أو خارجياً، فما هو الفرق ؟ فقد تلتحق بأحد الفصول الخارجية لتعليم الأصوات والغناء، لأنك تحب ذلك، على الرغم من أن الوقت الذي تقضيه في هذه الدراسة يمكن أن يؤثر على درجاتك المدرسية.

ثم انك قد تكون مطالبا بحضور واجتياز منهج علم الأحياء، في حين انك تكره تشريح الضفادع لتعرف هل لها هيكل عظمى أم لا وما هو شكل جهازها الدوري.

في الحالة الأولى أنت مدفوع بحافز ذاتي وهو أنك تستمتع بهذا النوع من الدراسة. أما الحالة الثانية فهي مثال على الحوافز الخارجية، فليس لك أي اهتمام بالأحياء،ولكن دافعك هو النجاح في هذا المنهج الإجباري لكي تنهي دراستك وتتخرج. وحتى تحقق هذا الهدف فلا بد من أداء النشاط المطلوب حتى ولو كان مملاً ومزعجاً. ولكن قدرتك على رؤية الغاية أو الهدف النهائي يمكن أن تشكل لك قوة دافعة إيجابية. وأنا أعرف أحد الطلبة كان يتخيل نفسه في المستقبل وهو في وظيفته "مصمم برامج للحاسوب" كلما احتاج إلى شحنة دافعة للاجتهاد.

حاول أن تتمثل بهذا الشخص وفكر في نفسك بعد 5 أو 10 سنوات وكيف ستكون ما تريد، وهذا سوف يساعدك على تحمل المصاعب في تحفيز ذاتك للعمل باتجاه مستقبلك كهدف نهائي.

تحديد الأهداف في أولويات:

إن إحدى الطرق المفيدة في تصور أهدافك كلها، وعلاقاتها ببعضها، هو تشكيلها في إطار هرمي، ويمكنك القيام بذلك على النحو التالي:

1- اكتب في منتصف أعلى صفحة من الورق ما تأمل أن تحققه عند الانتهاء من التعليم. وهذا يمثل هدفك على المدى البعيد، وقمة الهرم. مثال: أتمنى أن أصبح رجل إعلان ناجح.

2- أسفل هذا الهدف - أو الهدف بعيد المدى - اكتب قائمة بالأهداف متوسطة المدى التي تعتبر خطوات في سبيل تحقيق الهدف النهائي. مثال: إذا كان هدفك البعيد هو أن تكون رجل إعلام فإن أهدافك متوسطة المدى تشمل على الالتحاق بكلية الإعلام والصحافة والتفوق في كل دورات الكتابة واستكمال كل الدورات المطلوبة، ثم التدريب الصيفي في إحدى وكالات الإعلان الرئيسية.. الخ.

3- بعد ذلك ضع قائمة بأهداف قصيرة المدى يمكن تحقيقها على فترات أقصر. مثال: إذا كان هدفك البعيد هو أن تكون كاتبا صحفيا في مجال السياحة في مجلة مشهورة، فإن الهدف المتوسط هو الحصول على درجة علمية في هذا التخصص، أما على المدى القصير فإن أهدافك ستكون: كتابة موضوع عن السياحة والسفر ونشره في المجلة المدرسية، والاشتراك في فصل خارجي عن الكتابة في مثل هذه المجلات، والحصول على درجات عالية في المناهج التي لها علاقة بهذا التخصص.

تستطيع - بل يجب عليك - أن تعدل وتغير في هذا البناء الهرمي للأهداف وقد تصل في النهاية إلى استبدال هذه الأهداف بأهداف أخرى أما الأهداف قصيرة المدى فسوف تتغير بلا شك وقد يكون ذلك يوميا.

إن الفائدة الملموسة لهذا الهرم هي أن ترى دائما كل الخطوات اليومية أو الأسبوعية وعلاقتها بأهدافك متوسطة المدى وطويلة المدى، ومن ثم تحفزك لأداء أنشطتك وتعطيك طاقة أكبر وحماس أعلى لذلك.

ارسم هدفاً لكل عمل تقوم به:

إن التحصيل وتنمية مهاراتك الدراسية هي الطريق الرئيسي الذي يمكنك من خلاله تحقيق أهدافك، أيا كانت ومهما كانت صعوبة ما تواجهه فإن النجاح النهائي يستحق كل تضحية. وإليك بعض النصائح التي سوف تفيدك:

1- كن واقعيا حين تحدد أهدافك. لا تتطلع إلى شيء مستحيل أو شيء قليل الأهمية واعلم أنك قد تضطر لعمل تعديلات طوال الطريق.

2- كن واقعيا في توقعاتك. إن الفهم الصحيح لموضوع ما لا تميل إليه بالطبيعة أفضل من الإصرار على فهم موضوع معقد خارج قدراتك على الرغم من أنك تحبه.

3- لا تستسلم بسهولة. فقد تكون واقعيا أكثر من اللازم . ومستعدا لترك موضوع ما به شيء من الصعوبة، ولا تتطلع إلى الموضوع المعقد لأنه يمكن أن يسبب لك الإحباط حين لا تستوعبه، ولكن أيضا لا تحدد هدفا غاية في التواضع لا يبرز قدراتك وعليك أن تجد المسار الذي يتناسب معك.

4- ركز على الجوانب التي توفر أفضل فرص التحسين. إن النجاحات غير المتوقعة تحدث الأعاجيب لتحقيق ثقتك بنفسك، وتؤدي إلى امتلاكك لقدرة إنجاز نجاحات في جوانب أكثر مما كنت تظن.

5- راقب إنجازاتك وداوم على تعديل أهدافك. يوميا، وأسبوعيا، وشهريا وسنويا . اسأل نفسك ماذا حققت وأين يجب عليك أن تتوجه بعد ذلك.

عزز مسيرتك بالفوز:

إن الطريقة التي تقرر أن تتبعها في مجال الجوائز تعتمد على احتياجك للمساعدة على تحفيزك للمذاكرة، وكما لاحظنا فإن المهام القائمة على الدافع الذاتي تتطلب حافزا خارجيا، ومعظم الواجبات والأعمال المدرسية يمكن أن تحفزها دوافع بسيطة. أما إذا كانت المهمة صعبة أو شاقة فعليك بتكرار الجائزة التي تحصل عليها حتى لا يخمد الدافع.

وكقاعدة عامة فإن مقدار المكافأة يجب أن يتناسب مع صعوبة المهمة. ففي

مقابل ساعة كاملة للقراءة، أعط نفسك 10 دقائق للسير في الهواء الطلق. وفي مقابل الانتهاء من مسودة بحث كبير، كافئ نفسك بحضور فيلم سينمائي

النجاح يجرّ النجاح:

كثيرا ما يعتقد الطالب أنه يجب أن يكون لديه القدرة اللازمة لإنجاز المهام بمجرد أن تكون لديه قوة إرادة، وكثيرا من الطلاب يخشون إلا تكون قوة إرادتهم قوية بما يكفي، ولو قاموا بمكافأة أنفسهم على أشياء من واجبهم القيام بها سوف يضعف ذلك من عزمهم.

ولكن الواقع يختلف عن ذلك حيث إنك لو كافأت نفسك على عمل ما، سيمنحك ذلك القوة الكافية للالتزام الذاتي. وإذا داومت على ترتيب وصياغة أهدافك التي يصعب تحقيقها فإن ذلك ليس إلا تدريبا على الفشل، صحيح أن التدريب والممارسة يؤديان إلى الكمال، لكن هذا لا يحدث في الحالات المستعصية.

ولكن على الجانب الآخر، فإن السعي لتحقيق أهداف أصغر والحصول على مكافأتها كل مرة سيزيد من عدد نجاحاتك. وخلال سعيك لتحقيق هذه الأهداف الدراسية الصغيرة . والنجاح في تحقيقها سوف تؤمن نفسك وقدراتك أكثر وأكثر وسوف يتحسن أداؤك على الدوام.

تذكر أن الغرض الأساسي لك هو إلا تقاسى خلال الدراسة أو أن تصبح شهيدا للاستذكار. وليس خطأ أن تجعل من كل هذه العملية شيئا مسليا ومحبوبا بقدر الإمكان.

الثواب والعقاب:

في خلال محاولتك لتحفيز نفسك، هل لاحظت أنك تتجاوب أكثر مع الجزرة أم مع العصا؟ أي الحافز الإيجابي أم السلبي؟ حيث إن كلاهما يحفز. وفيما يلي نماذج من الأفكار السلبية التي يستخدمها الطلاب لتحفيز أنفسهم:

1- "إذا لم أحصل على درجة جيدة في هذا الاختبار، فإن التقدير النهائي سينخفض جدا".

2- "إذا لم أنته من هذا الواجب المدرسي، فسوف يفوتنى اللقاء مع أصدقائي في الحفل".

3- "إذا لم أتمكن من التقدم لهذه الكلية، فسوف يتأثر مستقبلي".

4- "إذا لم أحسن الأداء في غرفة الدراسة، فسوف أكون مضطرا للالتحاق بالفصل الصيفي".

ولكن هناك أيضا بعض الأفكار الإيجابية التي استخدمها الطلاب لتحفيز أنفسهم، ومنها ما يلي:

1- "في مقابل كل ساعة استذكار متكاملة ومركزة، سأستمع إلى أغنيتين من الأسطوانة المدمجة الجديدة".

2- "إذا انتهيت مبكرا من أداء هذا الواجب، فسوف أتمكن من الخروج للهو مع أصدقائي يوم الجمعة".

3- "إذا حصلت على تقدير" أ " في هذا الدرس سوف أكافئ نفسي بنزهة على الشاطئ".

4- "إذا أحسنت الأداء في هذه الدورة فسوف تكون فرصتي ممتازة في الحصول على تقدير" أ " في النتيجة النهائية".

بعد ما مرّ معك حدد أولويات ما تفضله. الجزرة أم العصا؟ إذا لم تكن متأكدا فحاول تجربة ما يلي: افتح الكتاب صفحة 54، 55 من هذا الفصل وتحت عنوان" نجاحات هذا العام" سجل كل نجاحاتك صغيرها وكبيرها بقدر ما تستطيع خلال العام الماضي، والذي قد يكون أحدها الحصول على درجات جيدة في بحث منتصف العام، أو تقديرات طيبة في امتحان الفصل الأول من السنة الدراسية وتسجيل اسمك في قائمة الشرف لأحد الشهور، أو الفوز في إحدى المباريات الرياضية، أو المشاركة في إحدى المسرحيات، أو الانتظام في تدريبات اللياقة البدنية.

وفي الصفحة التالية صفحة 55، وتحت عنوان" حالات الفشل هذا العام " سجل كل الإحباطات والنتائج السلبية. وإذا انتهيت من ذلك، وجه سؤالا إلى نفسك. أي القائمتين كانت أسهل في كتابتها؟ ثم انظر إليهما مرة أخرى لمعرفة أيهما تحتوي على بنود أكثر، قبل أن تؤدي هذا التدريب يجب أن تتسائل عن أي البنود (إيجابية أو سلبية) استدعت منك قدرا أكبر من التأمل والتفكير.

من المتوقع أن يجد كثيرون منكم أن قائمة الفشل أكبر، وقد لا تتسع الصفحة للبعض حتى يضيف كل مظاهر فشله، بينما يحاول بصعوبة تذكر نجاحات إضافية.

استفد من مواقف وتجارب النجاح:

إن لدى ما أقوله عن الفشل والنجاح. في رأيي أن تجارب الفشل لا تقل أهمية تجارب النجاح - وفي الواقع هي أكثر قيمة. ما أول درس تعلمته في الحياة؟ أليس هو"لا تلمس الإناء الساخن"؟ أليس هو إلا تضع شوكة في الفرن الكهربائي؟ وألا تترك لعبك في الشرفة حتى لا تبتل من ماء المطر؟ بالله عليك، كيف عرفت هذه الحقائق المهمة؟ ربما من التجربة القاسية، إلا أنك تعلمت من تلك التجارب القاسية أو"الفشل". وعلى نفس المنوال يمكنك أن تستخلص الدروس المستفادة من تجارب الفشل لتبدأ في تحويلها إلى تجارب نجاح.

راجع الآن قائمتك عن الفشل. فكر فيما تعلمته من كل تجربة، ثم أعد صياغتها لتكون في قائمة النجاحات، حتى تصبح قصة نجاح. مثال: لنفرض أن فشلك كان بسبب أنك قمت بتسليم بحث مطلوب بعد الوقت المسموح به، ولذلك حصلت على درجة متدنية.

ماذا تعلمت من ذلك؟ لقد تعلمت أن الانتهاء من المهمة في الوقت المحدد مهم بقدر أهمية إنجاز المهمة نفسها، وأن عليك تنظيم وقتك بشكل أفضل، ولذلك حصلت على هذا الكتاب وعاهدت نفسك على أن تطبق ما جاء به عن نظام إدارة الوقت، وأصبحت تسيطر على مقدرات حياتك. تهانينا على ذلك!

لقد حولت الآن تجربتك الفاشلة إلى قصة نجاح! ليس هناك قاعدة تمنع استخدام العصا كحافز. ولكن من الأفضل أن تتعلم تحويل الفشل إلى نجاح؛ وهذا سوف يحافظ على توجهك الإيجابي ويدفعك لمزيد من النجاح. إن التركيز على ما هو إيجابي يساعدك على الإحساس بالرضا عن النفس ويزودك بالحماس الذي يجعلك متحفزا دائما.

الوصول إلى وضع مثالي:

لماذا يمثل الوصول إلى وضع مثالي مشكلة ما؟ إن من يسعى للمثالية، سيجد صعوبة شديدة في الرضا بأقل منها. إن واقع الحياة يؤكد أن لا شيء كامل أو لا يوجد عمل مثالي.

قد تحصل على تقدير 100% في أحد الاختبارات، ويعطيك المعلم تقدير " أ " ويكتب على الهامش ملاحظة تؤكد المثالية في أدائك. ولكن في الواقع يستحيل عمل ما هو مثالي.

ما علاقة كل هذا بك؟ لا شيء، إلا إذا كان ذلك سيدفعك إلى قضاء مزيد من الوقت في تحسين أي ورقة دراسية، بحثا عن حرف أو كلمة واحدة غير صحيحة، أو صحيحة ولكن هناك ما هو أفضل منها، أو قد تعود لكتابة بحثك مرة أخرى حتى يصبح "غاية في المثالية". لا شك أن السعي إلى المثالية " فضيلة " ولكنها قد تصبح مشكلة خارج إطار السيطرة وهذا حتمي، مما يجعلها تفسد عليك استمتاعك بما تؤديه من عمل أو استمتاعك بحياتك.

أستطيع الآن أن أقدم لك النصيحة. لقد كنت سعيدا بكوني أقرب ما يكون إلى المثالية وأنا في الصفوف الدراسية الأولى، ولكن بعد ذلك عانيت من ملاحقة الدروس بأكثر من طاقتي داخل المدرسة والمنزل، وزاد من معاناتي أنني كنت أضيع كثيرا من الوقت في البحث عن كلمة أفضل. ثم جاء الوقت الذي استنتجت فيه استحالة الوصول إلى "المثالية المطلقة" وأن هذا ليس إلا مضيعة للوقت.

أنا على يقين الآن من أن القليل منكم يهز رأسه ويقول:" هذا هو أنا، إنني أعاني من ذلك بالفعل. وذلك مؤشر للرغبة في إعادة الأمور إلى صورتها الطبيعية". فإذا كنت تفضل قضاء ساعتين أخريين لتحسين ورقة البحث الممتازة لتجعلها أكثر امتيازا وتضحي بفرصة دخول السينما أو قراءة كتاب خارجي أو الانتقال إلى مادة دراسية أخرى، فعليك بقراءة ما يلي من فصول.

نصائح للتركيز والبعد عن التشتت:

إذا لاحظت أنك مشتت ولا تستطيع القراءة بتركيز أو لا تستطيع حفظ ما تريد فحاول أن تطبق هذه النصائح:

1- وفر بيئة العمل التي تريحك. من حيث حجم ونوع ومكان المكتب الذي تعمل عليه، تروى في تصميم المكان الذي يلائمك تماما، حيث إن عدم ملائمة هذه العوامل قد يخرجك من جو الاستذكار، وقد تكون صورة صديقتك، أو التلفاز أو المذياع هي العامل المشتت لانتباهك، ومن ثم يجب أن يختفي كل هذا من مكان المذاكرة.

2- الإضاءة المناسبة. جرب حالات الإضاءة المختلفة في المكان الذي تستخدمه ليحقق لك الراحة، والبقاء متيقظا ومركزا.

3- ضع قواعد ملزمة. بالنسبة للأسرة والأقرباء، والأصدقاء على وجه الخصوص. دعهم يعرفون أهمية مذاكرتك وأنك لا ترغب في المقاطعة خلال فترة مذاكرتك وفي ساعات معينة.

4- أعط نفسك ساعات للراحة. حدد لنفسك وقتا للراحة عند الحاجة والتزم به. ولا تتخدع بفكرة مقدار الوقت في المذاكرة.

كيف تتغلب على الملل والإرهاق:

إذا اخترت المكان المناسب للدراسة، وقمت بترتيبه بشكل مريح ولكنك بعد أن بدأت عانيت من بعض التعب، فعليك بإتباع واحدة أو أكثر من النصائح التالية:

1- خذ قسطا من الراحة: هل جربت القيلولة، عندما تكون مرهقا بسبب الاستذكار، حاول أن تغفو لتجدد نشاطك. والمدة المثالية لذلك هي عشرون دقيقة. أما إذا جعلتها أربعين فإن ذلك يكون كثيرا جدا، لأنك لو فعلت ذلك فستستيقظ وأنت أكثر تعبا وإرهاقا، وإذا لم تكن معتادا على هذه الغفوة القصيرة حاول أن تدرب نفسك عليها. ولقد دربت نفسي شخصيا عليها خلال فترة الدراسة الجامعية، بحيث أصبحت أحصل على هذه الفترة من النعاس كلما شعرت بالإرهاق، في أي مكان وفي أي زمان. وأصبحت هذه العادة من ضمن قدراتي ومواهبي المكتسبة لذا يمكنني الاستيقاظ بعد عشرين دقيقة.

2- تناول مشروبا: إن قليلا من الكافيين لن يضر. فنجانا من الشاي أو القهوة، كوبا من العصير أو الصودا. ولكن احرص على إلا تفرط في شرب المواد المنبهة لأن المزيد منها يمكن أن يؤدي إلى شعورك بالتعب.

3- قلل من درجة التدفئة: إن الحرارة الزائدة تدفعك إلى النعاس قبل أن تكمل كتابة البحث، ولذلك عليك أن تقلل منها إلى الدرجة التي تحتملها.

4- حرك قدميك: إن السكون الطويل يحتاج إلى الحركة بين الحين ولآخر، لذلك ففي فترة الراحة عليك أن تحرك قدميك وتتحرك عدة خطوات، وقد يكون من المناسب عمل بعض التمرينات الخفيفة.

5- غير من جدولك: إذا كان من المتاح أن تجري تعديلا على جدول الدراسة؛ فقم بتغيير الموضوع إلى أن تجد لديك القدر الكافي من اليقظة والكفاءة اللازمين للموضوع الهام الذي تستذكره.

أنت متميز في شيء ما ... ابحث عنه:

يندر أن تجد الفرد الممتاز أو حتى المتقن في كل المجالات، والذي يتفوق في كل جوانب الحياة. ولكن إذا كنت أنت هذا الإنسان فعليك أن تشكر الله على نعمائه. إننا جميعا نملك قدرات أفضل في بعض الموضوعات، وبعضنا يحب موضوعا ولا يحب آخر- وهذا يؤثر بالطبع على موقفك إزاء الموضوع المحبوب والموضوع الآخر.

فمثلا: قد تكون مهاراتك في الأرقام عالية وتحب العلاقات العددية، ولكنك في نفس الوقت لا تهتم بالموسيقى أو اللغة. أو قد تجد أن دراسة اللغات ممتعة، ولكن لا تهتم بنظرية " فيثاغورث" وتطبيقاتها. بل إن كثيرا من التلاميذ لديهم مهارات يدوية عظيمة، وآخرون مثلي يتعذبون حين يطلب منهم أبسط عمل من فنون الصناعة ليؤدوه.

إن السبب في عدم التساوي في توزيع المواهب الموروثة هو الإرادة الإلهية التي شاءت أن تتنوع قدرات البشر، لتثري حياة الإنسانية.

ونصيحتي أن تشكر إنعام الله أو الميزة التي وهبها لك- أيا كانت هذه الموهبة. وعليك أن تخصص مزيدا من وقت المذاكرة للمواد الصعبة التي تفتقد موهبتها، وذلك ليحقق لك التوازن المطلوب بين المواد التي تحبها والأخرى التي لا تحبها. (وإذا لم يسبق لك التفكير في المواد التي تحبها والأخرى التي لا تحبها؛ استخدم الجدول في صفحة 56 من هذا الفصل لتستطيع تحديدها) حيث سنطلب منك أيضا تحديد المواد التي يعد أداؤك فيها جيدا أو ضعيفا. وسوف تستخدم هذه القائمة لتنظيم

جدولك الخاص للاستذكار، للاستفادة من مواهبك التي حباك بها الله، وتخصيص وقت أكثر للمواد التي تحتاج لذلك.

اختيار المساق المناسب في الوقت المناسب:

كل الطلبة الجامعيين وكثير من تلاميذ المدارس الثانوية، يستطيعون اختيار المواد الدراسية طبقا لجداولهم، وما يحبونه وما لا يحبونه، وأيضا طبقا لأهدافهم المحددة من قبل. ولكن هذه الاختيارات تحتاج إلى صقل وتعديل بالاستفادة من المفاهيم الواردة بهذا الكتاب، وهذه بعض الملاحظات التي يجب مراعاتها في هذا الخصوص:

إذا استطعت أن تختار مواد تمثل تحديا بدلا من المادة السهلة، فإن ذلك يعتبر تدعيما لقدراتك، وهذا بالفعل ما تحتاجه (مزيدا من التشجيع الذاتي على مدار سنوات الدراسة).

1- ضع في اعتبارك، قدر الإمكان، سمعة وإمكانيات الأستاذ الذي سيتولى التدريس لتقرر التسجيل في الفصل أو ذاك. وخاصة إذا كان هناك أكثر من فصل للمادة. وخاصة في المواد التي لا تميل إليها كثيرا. حيث يكون للمعلم دور كبير في الدراسة حيث تكون محاضراته أكثر إثارة ومتعة وأكثر فائدة.

2- حاول اختيار الفصول التي تحقق لجدولك اليومي أو الأسبوعي التوازن، ولكن لا تغير المادة الرئيسية التي اخترتها لهذا السبب. وحاول أن تترك لنفسك فترة ساعة تقريبا بين المحاضرة والأخرى، حيث إن مراجعة وتنظيم وترتيب الملاحظات التي وردت أو التي دونتها في المحاضرة السابقة تحتاج إلى بعض الوقت للقيام بذلك بعد انتهاء المحاضرة مباشرة.

3- تجنب المحاضرات الصباحية المبكرة جدا أو المسائية المتأخرة جدا وخاصة إذا كانت المحاضرات متباعدة على مدار اليوم، فهذا يسبب لك إرهاق بلا داعي.

4- ضع لنفسك معدلا يوميا للدراسة والتزم به، واعتبر ذلك وكأنه نظام غذائي حيث يتطلب الأمر إلا تأكل أكثر من احتياجك (وهكذا لا تستذكر أكثر مما حددته لنفسك).

وعالم الدراسة والتحصيل شاهد على أن كثيرا من الطلبة لم يحققوا نتائج عالية ليس لأنهم يفتقدون الموهبة أو الدافع ولكن بسبب ما حملوه لأنفسهم من معلومات زائدة عن الحد، أو ضغوط لا مبرر لها.

إنك تستطيع أن تحقق النجاح والامتياز دون أن تقتل نفسك!

التخطيط بداية في امتلاك وتسيير ما تريده:

دعنا نضع مشروعا أبسط من ذلك بكثير: جرب أن تدخل محلا للنقالة بدون أن تجهز قائمة بطلباتك. إذا كنت مثلي، وتحب أن تشتري ما تحب أن تأكله فإنك ستجد نفسك محملا بأنواع وأنواع لا لزوم لها، كل شيء وأي شيء لأن كل الأشياء لذيذة وطيبة: رقائق البطاطس، والمياه الغازية، والبسكويت، والآيس كريم.. الخ وكلها أغذية لا تفيد.

قد تنفذ نقودك أو لا تكفي عند الدفع. فكيف لك أن تعرف قدر النقود التي تجهزها للشراء إذا لم تكن تعرف ماذا ستشتري؟

إن أسوأ ما في الأمر أنك قد تكتشف حين تعود للمنزل أنك اشتريت صندوقين من البسكويت وأن الثلاجة مملوءة بالمياه الغازية التي اشتريت منها كثيرا هذه المرة، وأن عبوتي الآيس كريم العائليتين لا مكان لهما بالفريزر. وأن لديك كمية من رقائق البطاطس تسمح بأن تفتح مطعمك الخاص. أحضرت كل شيء ولكنك نسيت أن تحضر أكل القطة أو أي شيء لوجبة العشاء.

أيا كان مشروعك أو هدفك (التخرج من الكلية، أو جولة مشتريات بمحل البقالة) فالحاجة إلى خطة واضحة أمر بديهي. وهذا ما يفتقده كثير منا.

كيف تشعر أنك غير ملاحق بضيق الوقت:

إن وضع خطة لإدارة الوقت يتطلب بعض المجهود، كما هو الحال مع قائمة المشتريات ومناهج المدرسية. ولكن الخطة تمثل استثمارا للجهد الذي يكون له عائد متراكم.

أليس رائعا أن تشعر دائما بأن هناك فائضا من الوقت، بدلا من الشعور الدائم بأن الوقت ينفذ من بين يديك؟ أليس من الأفضل أن تشعر بأنك تمارس بعض السيطرة على جدول مواعيدك وساعات دراستك وحياتك بدلا من الهرولة من موعد إلى آخر، من فصل إلى فصل، من واجب مدرسي إلى واجب مدرسي آخر، وكأنك كرة بلياردو أصيب بالجنون واندفعت تتخبط من جانب إلى آخر؟

إن هذا ممكن الحدوث.

إنني لن أضيع وقتا طويلا في إقناعك بأن هذه مسألة لطيفة وهي أن يكون لك تقويم وقوائم للتسوق ولا أتوقع أن تصحو من نومك صباح الغد وَتقرر فجأة أن تنظم حياتك، وأن التحكم في أوقاتك هو أروع شيء تفكر فيه!

ولكنني أعتقد أنك ستفعل ذلك إذا اقتنعت بأن الكفاءة في إدارة الوقت ستحقق لك عائدا ملموسا من جوانب كثيرة. لماذا لا تقضي معي بضع دقائق للتعرف على الفوائد المحتملة التي ستعود عليك.

وهذا أفضل من انتظار الأسباب التي أقولها.

فوائد تنظيم الوقت:

إن تنظيمك للوقت والذي يتناسب مع احتياجاتك يمكن أن يساعدك على أداء عمل أكثر في وقت أقل. فإذا كان المهم هو توفير وقت إضافي للراحة أو تحسين الدرجات الدراسية، فإن الإدارة الفعالة للوقت ستساعدك على إنجاز أهدافك، وذلك للأسباب التالية:

1- تساعدك على وضع الأهم أولا. ألم يسبق لك أن قضيت كل الليل وأنت تنهي واجبا مدرسيا سهلا يمكن أداؤه في أي وقت آخر، وتركت ما هو أهم وهو المذاكرة لاختبار صعب؟

إن إعداد قائمة بالمهام المطلوبة وتحديد أولوياتها يضمن إنجاز كل ما هو مهم حتى لو لم تقم بالمهام الأخرى التي تليه.

2- تساعدك على تجنب الوقوع في شرك ضياع الوقت. وهي الأحداث التي تظهر فجأة دون تخطيط وتؤدي للتعطيل - وهو ما يحدث كل يوم - وقد يؤدي الانغماس فيها إلى ضياع ساعات كاملة أولى بها أن تقضى في أمور مهمة أخرى مثل المذاكرة. قد تقع في شرك ضياع الوقت لأن المهام قد تبدو ملحة، أو تبدو مبهجة، وتقضي الساعات في أدائها دون أن تدرك أنك وقعت في مأزق.

فمثلا قد تضيع ساعة من وقت المذاكرة في المكتبة لأنك نسيت المادة المطلوب مذاكرتها في المنزل، أو أنك قد تجلس أمام التليفزيون لتناول عشائك سريعا قبل الدرس فتجد أنك أكملت الفيلم المعروض لمدة ساعتين، بالتأكيد لن تتمكن من

تجنب كل هذه الفخاخ المضيعة للوقت، ولكن الإدارة الفعالة للوقت يمكن أن تساعدك على تجنب معظمها. فهي تشبه الإجراءات الوقائية ضد الحريق وليست إجراءات إطفاء الحريق: إنها تسمح لك بالعمل بشكل منظم وليس لملاحقة أزمة وراء أزمة أو نزوة وراء نزوة.

3- تساعدك على التنبؤ بالفرص. إن الإدارة الفعالة للوقت تتيح لك أقصى استفادة من الوقت المتاح للدراسة، وتجعله مثمرا، وتجعلك قادرا على إنجاز الكثير في نفس قدر الوقت المتاح، أو إنجاز المطلوب في وقت أقل. وأنا على يقين من أنك ستجد مجالا للاستفادة من الساعات الزائدة كل أسبوع.

4- تعطيك الحرية والتحكم. على النقيض من مخاوف كثير من الطلبة فإن إدارة الوقت تزيد من الحرية ولا تفرض مزيدا من القيود. إن التحكم في جزء من اليوم يتيح لك حرية استخدام باقي اليوم كما تريد.

وفضلا عن ذلك، فسوف تكون قادرا على تنظيم جدولك بحرية، فعلى سبيل المثال، قد تعرف مقدما أن لديك امتحانا في أول الأسبوع القادم، مباشر قبل سهرة الأصدقاء في الإجازة، وهذا سينبهك إلى عدم إضاعة الوقت في حديث تليفوني مطول مع صديقك، ويجعلك تستعد بشكل جيد للامتحان وتحصل على درجات جيدة، وبالتالي تستمتع بالحفل دون أي شعور بالذنب ودون التفكير في الامتحان.

5- تساعدك على تجنب تضارب المواعيد. ألم يسبق لك أن عشت مثل هذه التجربة المرعبة؟ أنهيت الدرس الأخير في الخامسة والنصف مساء وتذكرة أن لديك واجبا مدرسيا كبيرا في الرياضيات، ولكن ليس هناك أي وقت كاف لذلك حيث إن عليك حضور بروفة الحفل الموسيقي في السادسة ثم مباراة في السابعة، وكل ذلك قبل الموعد الغرامي الذي حددته من شهورا واختفى من ذاكرتك طوال هذه المدة!

إن مجرد وجود كل هذه المواعيد مكتوبة على ورقة صغيرة كان سيجعلك تكتشف أن نشاطا أو نشاطين منهما لا يمكن أن ينجزا في نفس الوقت. وبالتالي تتجنب حدوث هذا التضارب في التوقيتات.

6- تجنبك الشعور بالذنب. حين تعرف الوقت المطلوب للدراسة وتوقيت إنجاز ذلك فإنك ستشعر بالارتياح لأنك متأكد من أن كل شيء سيتم في موعده. وهذا

ما يوفره لك التنظيم الجيد للوقت والاستمتاع بباقي وقت الفراغ دون الشعور بأي ذنب بأنك لم تستذكر.

7- تتيح لك قياس مدى تقدمك. إذا علمت مقدما موعد أداء أمر ما، كعرض تقريرك الشفهي في فصل القراءات فلن تفاجأ بأن الوقت النهائي قد حان. فإذا كان من المفترض أن تقرأ بمعدل 75 صفحة في الأسبوع في دراسة إدارة الأعمال، وأنك لم تقرأ أكثر من 60 صفحة هذا الأسبوع التالي لتعويض ما فاتك. ولكن إذا لم تكن قد وضعت لنفسك خطة وقرأت حينما يتاح لك الوقت فلن تعرف أبدا أنك متأخر عن المعدل. وعلى الجانب الآخر، إذا قرأت فقط عندما يكون الوقت مناسبا مثلا، عندما لا يتعارض واجبك مع هوايات مثل (العروض التلفزيونية)، لن تعرف أبدا أنك يجب أن تصل إلى الفصل السابع عند وقت طعام الغداء. إن إدارة الوقت بشكل جيد تساعدك على معرفة أين تقف وكيف يكون أداؤك طوال الطريق.

8- تساعد على رؤية الصورة الكلية. إن الإدارة الفعالة للوقت تمدك بعين طائر يحلق عاليا كي تنظر إلى كل الفصل الدراسي، وأن تخطيط بشكل كلي لمدة أسبوع مقدما أو أسابيع أو لكل الفصل الدراسي. وأن تعرف متطلبات كل مادة دراسية وتنسق بينها مقدما لتقليل التضارب في التوقيتات.

9- تساعدك على تبني الصورة الأكبر. إن التخطيط المسبق يساعدك على اختيار المواد الدراسية التي ستوفر لك إمكانيات أكثر للالتحاق بالعمل الذي تحب أن تقوم به بعد التخرج. فإذا كنت مثلا تعرف أن المواد المؤهلة لمعهد التمريض الذي تخطط للالتحاق به هي، الكيمياء والبيولوجيا وعلم الدواء فلا بد أن تكون هذه المواد هي اختيارك الأول.

10- يساعدك على تعلم كيف تذاكر بطريقة أذكى وليس أكثر جدية. يظن بعض الطلبة أن إدارة الوقت ما هي إلا إعادة تخصيص نفس الوقت لنفس وقت التحصيل أو لنفس وقت اللعب أو لنفس وقت الحفلات، وأن المسألة ما هي إلا تبديل شرائح الوقت من نشاط إلى نشاط، وأن هذا يضمن تنظيما أفضل للوقت.

ولكن كما سنرى لاحقا في هذا الكتاب، فإن هذا قد يكون صحيحا جزئيا. إن المفتاح الرئيسي للإدارة الفعالة للوقت هي تعلم إعطاء أولويات للمهام

المطلوبة. والنظرة السابقة تتجاهل فائدة كبرى من التحكم في الوقت الذي يتاح لك: حيث سيكون وقتك أكثر تنظيما، وأولوياتك معروفة، ويقل الوقت الذي تخصصه للدرس والتحصيل كما أنك سوف تحصل على درجات أفضل، وتجد وقتا إضافيا للأنشطة خارج الدراسة، وتمارس هواياتك، وتشاهد الأفلام السينمائية، ... الخ.

الإدارة الفعّالة سلوك التحكم في المستقبل:

إن تعلم مهارات الإدارة الفعالة للوقت ستمكنك من الاستعداد للمستقبل. وكلما كان هذا الاستعداد جيدا كلما ازدادت مجالات اختيارك في الحياة. إن تعلمك لأساليب الدراسة والحصول على الدرجات العالية الآن ستزيد من فرصك بعد التخرج، فالشركة التي ستلتحق بها ستكون من اختيارك وليست مفروضة عليك نتيجة درجاتك الضعيفة. إن تعلمك للإدارة للوقت المتاح لك سينمي مهاراتك وعاداتك التي يمكن أن تستفيد منها خارج المدرسة، وقد يكون صعبا عليك أن تطور عادات إدارة الوقت الفعالة ولكن... مما يخفف من صعوبة هذه العملية هو إنك لست وحدك، فهناك كثير من الآباء والمعلمين والمعلمات وأصحاب العمل يعانون من صعوبة تنظيم وإدارة أوقاتهم، فكم من الناس تعرفهم لا يهتمون بالوقت؟

إذا تعلمت مهارات إدارة الوقت الفعالة في المدرسة فإن الفوائد ستأتي إليك؛ سواء كنت تدير بيتا أو عملا تجاريا فسوف تكون قد تعلمت مهارات تستخدمها كل يوم.

دعنا الآن نعرض لموقف كل من"سام" و"تايلور"، حيث يعملان في وظائف تنفيذية في إحدى الشركات الكبرى. يعاني"سام" من مصاعب في إدارة وقته، فهو دائما يشعر بأنه محكوم بوظيفة.إنه لا يجد الوقت الكافي لاستكمال الأدوات المكتبية، وعليه أن يعد تقريرا مطولا عن الأعمال، ويجد نفسه مستغرقا في حديث تليفوني مطول لا طائل من ورائه مع العملاء، فضلا عن الانشغال ببعض المهام الوظيفية التي لا قيمة لها، أو يقوم بأداء أعمال طلب منه آخرون أن يقوم بها اثنا العمل.

النتيجة: المكتب مغطى بكمية من الأوراق والملفات التي لم ينته العمل فيها، بما يعني أن عليه أن يتأخر في العمل يوميا، أو يصطحب معه إلى المنزل أوراقا لإنجازها لأنه لا يملك الوقت لإنهاء عرض مشروع هام حيث يجب القيام به أثناء العمل.

على الجانب الآخر هناك زميلته"تايلور"، تقوم صباح كل يوم اثنين بإعداد قائمة بأولويات أعمال الأسبوع، مع الحرص على الالتزامات ومعرفة الوقت الكافي لكل منها. وبدلا من إضاعة وقتها في إطفاء الحرائق، والتعامل مع الأزمات فيمكنها أن تفوض غيرها في الشئون الأقل أهمية بحيث يتسع لها الوقت للأمور المهمة.

إنها تتسم بالواقعية وتعرف أنها لن تستطيع أن تفعل كل شيء ترغب فيه، ولكن لأنها تخطط فهي تحسن أداء ما تقوم به. في التوقيت المناسب، ويعرف رؤساؤها أنها يمكن الاعتماد عليها، ويلجئون إليها في المهام الصعبة.

في نهاية اليوم، تشعر"تايلور" بالرضي عن نفسها. وفي نهاية الأسبوع تستطيع بالإجازة بدلا من اصطحاب العمل الذي لم ينجز إلى البيت والانشغال به على حساب راحتها. واستمتاعها بعطلة نهاية الأسبوع يعود عليها بالفائدة فتعود إلى العمل صباح الاثنين متفائلة وسعيدة.

أنا لست الساحر"ديفيد كوبرفيلد"

إن إدارة الوقت ليست عصا سحرية يمكن تحريكها لحل جميع المشكلات في المدرسة أو بعد التخرج. إنها ليست موهبة بقدر ما هي حرفة. فلا توجد جينات وراثية لإدارة الوقت تملكها أو لا تملكها كتلك الجينات المسئولة عن العيون البنية أو الشعر الأسود.

إن هذه الأساليب ما هي إلا أدوات يمكن استخدامها لمساعدتك لتحقيق النجاح وإنجاز أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى.

إن أهم شيء أن تتذكره هو أنك يمكن أن تكون أنجح منظم للوقت أو تكون طالبا ناجحا إذا كنت راغبا في بذل جهد لتتعلم وتطبق المبادئ الواردة بهذا الكتاب.

البدائل عندما يضيع الوقت:

إذا واجهك حائط مسدود وأنت في طريقك لإدارة وقتك بنجاح، فأن أفضل حل هو البحث عن طرق مبتكرة للالتفاف حوله بدلا من ضرب رأسك فيه محاولا اختراقه.

فإذا كنت تتبع حمية غذائية لتقليل وزنك، مثلا، فأن هناك عدة طرق لتحقيق ذلك:

1- تحاول تغيير سلوكياتك - تأكل أقل - تمارس الرياضة أكثر.
2- تغير من طريقة تفكيرك تجاه الأكل - تمتنع عن اعتبار الأكل مكافأة.
3- تغير من الترتيبات المحيطة بك - تملأ ثلاجتك بالفواكه والخضروات، تبعد مكان استذكارك عن المطبخ.

من المحتمل غالبا أن نجاحك في إنقاص وزنك سيكون محصلة للتغيرات في هذه المحاور الثلاثة.وإليك العديد من الأمثلة التي سنذكرها هنا عن بعض الطرق المبتكرة لحل المشكلات النمطية في إدارة الوقت.

كيف ندير الوقت بكفاءة؟

مهما حاولت الالتزام بجدولك فسوف تجد أن الالتزامات الدراسية تأخذ وقتا أطول.فإذا خصصت ساعة لحل واجب في الاقتصاد، تجد نفسك قد قضيت ساعتين، وقد تخطط لقضاء فترة بعد الظهر في المكتبة لإعداد بحث، وحينما يحين موعد الإغلاق لا تكون قد انتهيت من مهمتك.

إن الأمر يبدو وكأنك تقضي كل وقتك تذاكر - ولا تصل إلى نهاية ذلك.

الحل: قد يكون الوقت قد حان لمراجعك طريقة تفكيرك في الحياة. فهل أنت ممن يسعون إلى الكمال المطلق؟ هل تستغرق وقتا طويلا في القراءة، لأنك تسعى لتذكر كل كلمة؟ عليك من أن رؤيتك لنفسك ولقدراتك واقعية. وفي نفس الوقت لا تبالغ كثيرا في تقدير الواجبات ذات الألوية الضعيفة.

فكر في تعديل هذا السلوك وذلك بالاستعانة بساعة توقيتية كل 60 دقيقة، عليك بالالتزام بساعة القراءة والتوقيت حتى ولو لم تنته. وانتقل إلى نوع آخر من الواجبات في مادة أخرى على أن تعود لما كنت تقراه مرة أخرى. بهذا الأسلوب قد تنضبط توقيتاتك وتكون قراءتك أسرع وأكثر فاعلية، ولن نخاطر بترك الأمور الأخرى التي قد تعتبر أكثر أهمية، دون أن تكتمل.

لا تقلق، تنقل بين مكان وآخر للمذاكرة:

لا يوجد ما يعيب الجو المحيط بك وأنت تذاكر. إن المكتب في مكان هادئ ولا توجد مسببات للإزعاج، وكل متطلباتك موجودة، والإضاءة والتهوية مناسبتان،

ولكن.. كلما جلست إلى المكتب، تجد لنفسك عذرا لتتركه. ليست لديك القدرة على التركيز في أية مهمة، لأن ذهنك مشتت من خلال النافذة إذا وجدت أمامك.

الحل: يمكن حدوث ذلك، فأنت تعد مكانا مثاليا للمذاكرة، وتتبع نظام إدارة الوقت وتلتزم بجدولك بقوة ونواياك حسنة. ولكن بسبب ما لا ينجح كل ذلك. قد يكون الجو سيئا.

فماذا عليك أن تفعل؟ قد يكون مناسبا إلا تعود نفسك على المذاكرة في مكان خاص، فعليك بتغيير المكان - وليس تغيير الجدول - اختر مثلا مكان آخر داخل حجرة المكتب، أو استمع إلى الموسيقى لفترة قصيرة. فقد تكون من أولئك الذين يحبون خلفية موسيقية لكي يركزوا.

إذا لم يفلح ذلك راجع سلوكياتك: هل أنت مصر على المذاكرة مبكرا بعض الشيء عندما تكون في كامل طاقتك؟ أو حاول تنشيط نفسك ببعض التمرينات قبل البدء في الدراسة.

فكر في سلوكيات أخرى فقد تكون قد تناولت كثيرا من القهوة أو غيرها بحيث أثر الكافيين أو السكريات على درجة تركيزك.

لا تدع الإغراءات تبعدك عن المذاكرة:

يتصادف أن يتصل بك أصدقائك وأقاربك في وقت المذاكرة حيث يرون أن هذا هو الوقت الذي تكون فيه في المنزل، أو تتم مقاطعتك من خلال مكالمات أفراد الأسرة أو الزملاء في السكن. والأسوأ من ذلك هو أن يتصل بك من يقومون بإجراء بحوث أو يتطلبون تبرعات أو يبيعون أية سلعة بواسطة التليفون.

الحل: إذا كان من الصعب عدم الاستجابة لرنين الهاتف. فإن جهاز الرد على الهاتف يريحك من المحادثات الطويلة ولكن سوف يشتت تركيزك بسماعك له.

فقد يكون الحل بنزع الخط عند المذاكرة، أو انتقالك أنت بعيدا حتى لا تسمع رنين الهاتف.. فلتذهب إلى المكتبة.

بعض المساعدة من الأصدقاء:

قد يسعى رفيق الحجرة - الذي تختلف مواعيد مذاكرته مع مواعيدك - إلى

تبادل الحديث معك في الوقت الذي تكون فيه في قمة الانشغال بأداء مهمة صعبة لابد من إنجازها.

الحل: ليس عيبا أن ترفض الحديث مع أحد خلال استذكارك. ولكنك قد تشعر بالذنب إذا فعلت ذلك، ولكن تذكر جيدا أن الشعور بالذنب سيكون أكبر لو أهملت أداء مهمتك. وينصح أحد خبراء العلاقات الإنسانية بأن يكون رفضك إيجابيا بأن تقول مثلا: " أنا أعرف أن هذا الأمر مهم بالنسبة لك، أنا فعلا متشوق للاستمتاع. هل يمكن أن نتكلم بعد ساعة، وأكون قد أنجزت ما أقوم به وأستطيع التركيز على مشكلتك؟" (من المؤكد أن زميلك في السكن سينظر إليك وكأنك مجنون إذا تحدثت بهذه الطريقة ولكن عليك أن تصيغها بأسلوبك. لأن طريقة التفكير هي الأهم.

قد يكون الحل الآخر متمثلا في وضع لافتة مكتوب عليها" رجاء عدم الإزعاج"، موضحا الوقت الذي يمكنك أن تتحدث فيه. إن اللافتة المرئية ستنبه الآخرين إلى أنك مشغول قبل أن يقاطعوك عمدا بحديث تافه.

أنت من يدعم خططك لا الآخرين:

قد تكون ملتزما بجدول مواعيدك، وتحافظ على مواعيدك ووجباتك والتزاماتك. ولكن لسوء الحظ لا يتمتع الآخرون بنفس هذا الشعور بالمسئولية. فأصدقاؤك لا يحافظون على مواعيدهم، بل المعلم قد يؤجل فترة المذاكرة لما قبل الامتحان.

الحل: كن واقعيا مع نفسك وتجاه الآخرين ولا بد من تغيير طريقة التفكير أولا. لا يمكنك أن تفعل شيئا إذا تم إلغاء أو تأجيل أي موعد. ولعلك تذكر ما قلته في بداية هذا الكتاب من أن المتطرفين في المثالية لا يفلح معهم أسلوب إدارة الوقت.

لا تدع مثل هذه الإلغاءات أو التأجيلات في تريك جدولك وخططك، وأنظر إلى ذلك على أنه فرصة: ساعة إضافية تقرأ فيها فصل أو فصلين في التاريخ إذا ألغي الطبيب الموعد، أو تتوجه إلى النادي لأداء بعض التمرينات الرياضية المنشطة أو أن تذاكر في الحساب أو تقرأ واجب التاريخ.

إلى الطلبة غير المقيمين في السكن الجامعي:

إذا كنت مقيما في منزلك(وليس في الإقامة الداخلية بالكلية أو المدرسة) فهناك بالتأكيد بعض الوقت الذي تقضيه في الانتقال إلى الكلية أو المدرسة.

وقت الانتقال: قد يستغرق ذهابك إلى المدرسة وقتا أطول من أن تكون قاطنا بالقرب من المدرسة حيث تستطيع أن تنهض من فراشك والذهاب إلى غرفة الدراسة. فهذا يتطلب يقظة أكثر، حتى لو كان عليك أن تذهب في طريق فرعي أو أن تلحق بالحافلة (ولكن خاصة إذا كنت ستقود سيارة) سوف تواجهك مشكلة وقت الانتقال إذا كان عليك أن تعود إلى المكتبة بعد العودة إلى المنزل،أو العودة إلى مكان الدراسة لأي سبب. فمن المهم أن تحاول تقليل فترات الانتقال بقدر الإمكان باختيار الوسيلة المناسبة، وخطط للاستفادة من كل الوقت الذي تقضيه بمكان الدراسة حتى لا تضطر إلى قضاء وقت طويل في الانتقالات.

ضع في اعتبارك الظروف الجوية الصعبة عند تخطيطك لجدولك اليومي فلا أحد يحب السير في المطر أو الثلج فالسير على الأقدام مسافة قصيرة أفضل من قيادة السيارة في طقس عاصف.

إن الإقامة في منزل، سواء كنت طفلا أو متزوجا تضع عليك مسئوليات كثيرة فيمكنك تقليل هذه المسئوليات إلى أدنى حد بأن تقيم في عنبر داخلي بالمدرسة. عليك أخذ ذلك في الاعتبار وتخصيص وقت لهذه المسئوليات عند تخطيط جدولك للمذاكرة فهي حتمية إذا أقمت في المنزل.

الإقلاع عن كل عادة ضارة:

عندما تبدأ في تطبيق نظامك الجديد لإدارة الوقت؛ قد تحتاج إلى التخلص من بعض العادات التي تأصلت لديك:

1- لا تضع جدولا زمنيا غامضا. فمثلا، عندما وضعت "كريستين" خطتها لليوم كتبت" مذاكرة" في الأماكن الفارغة في الجدول. وعلى الرغم من نواياها الحسنة فقد واجهت صعوبات في الدرس حيث عادة ما تنسى إحضار الكتاب المناسب، ولا تتذكر تفصيلات الواجب المدرسي المطلوب إنهاؤه.

كن محددا في تسجيل نوع النشاط أو المهمة على الجدول، فكان على "كريستين" أن تكتب" قراءة 15 صفحة من كتاب التاريخ" بدلا من" مذاكرة"، وفي هذه الحالة لن تنسى إحضار كتابها.

2- لا تؤخر عملية التخطيط. من السهل أن تقنع نفسك بأنك ستضع تفصيلات

النشاط حين يأتي وقته. وقد تقول لنفسك: " سأترك فترة المساء بدون تخطيط إلى أنتهي من البيولوجيا(الأحياء) ". ولكن قد يكون من السهل أيضا أن تنسى أداء واجبك المدرسي حين يدعوك أصدقاؤك للخروج في نزهة أو لتناول وجبة خفيفة.

3- سجل كل شيء على الورق. لاشك في أنك الآن بدأت في اكتساب عادة تسجيل كل شيء، فإن عدم اضطرارك لتذكر كل شيء سيترك مساحة إضافية في عقلك لأمور أهم تفعلها أو تتذكرها. وكقاعدة عامة سجل كل ما يطلق عليه" الأمور التافهة" وسيجنبك ازدحام البيانات وارتباك المواعيد.

4- تعلم إدارة المشتتات. إن أحد المبادئ الأساسية في إدارة الوقت هو" لا تدع الأمور الطارئة تنسيك ما هو مهم". قد يشتتك رنين الهاتف، أو شقيقك الطفل حين يندفع صارخا إلى حجرتك، أو تكتشف أن التلفاز يذيع مباراة كرة قدم هامة. ولكن لا ترمي كتبك وتجري إلى التلفاز! خذ بضع ثوان لتتأكد من أنك ستقف عند نقطة منطقية، بحيث تتذكرها عند عودتك وسجل ملاحظة جانبية بذلك. حتى تستطيع الاستمتاع بفترة الراحة بدون الشعور بالقلق.

5- لا تعتمد على العشوائية. حتى ولو لم تتبع نظام إدارة الوقت، فقد يكون لديك وسيلة لتذكر المواعيد الهامة والالتزامات المطلوبة. ولكن البعض يسجل هذه الأنشطة على أي قطعة ورق يصادفونها وتنتهي محاولاتهم التخطيطية إلى شيء لا قيمة له.

عليك أن تسجل أنشطتك المستقبلية على لوحة المشروعات أو التقويم التخطيطي الذي تصحبه معك أينما توجهت لترجع إليه عندما تحتاجه أو تضيف له ما يستجد من مواعيد وواجبات.

6- لا تبالغ في الجدولة. عندما تعتاد على برنامج إدارة الوقت قد تجد نفسك منساقا إلى جدولة وقتك بالتفصيل وتفترض أنك تستطيع إنجاز الكثير في وقت قليل. عليك دائما بتذكر قدراتك.

7- كن واقعيا وأمينا مع نفسك. عند تحديد الأمور التي تتطلب مزيدا من المجهود، أو الأكثر سهولة بالنسبة لك؛ كن واقعيا وصادقا مع نفسك عند تحديد الوقت الكافي لكل واجب، وحدد توقيتات اللهو والترفيه بعد توقيتات المذاكرة وليس قبلها حتى تكون حافزا وليس معوقا.

8- تذكر أن الوقت نسبي. إن الرحلة بالسيارة يمكن أن تكون أطول في الوقت لو أنك توقفت أكثر من مرة للتزود بالوقود وتناول الطعام أو شراء الضروريات....الخ. أو لو أنك اخترت توقيت الذروة في الازدحام. نفس الشيء بالنسبة لك، فالمكتبات تزدحم في أوقات معينة مما سيؤثر على طول الوقت الذي تحصل فيه على الكتاب اللازم لك. لهذا السبب عليك أن تأخذ الوقت في الحسبان. إذا تضمن التخطيط العمل مع آخرين فعليك أخذ رؤيتهم للوقت في حسبانك. وإذا اشتمل جدولك على العمل مع آخرين لابد أن تضع في الحسبان تقدير الآخرين للوقت فقد تضطر إلى أن تضع في الجدول" وقت انتظام " من أجل صديق تعود التأخير ودائما يجب أن تحضر كتابا معك.

9- كن مستعدا. كلما أضفت واجبات إلى جدولك، تأكد من أن متطلباتها موجودة أو ستكون موجودة في الوقت المناسب. مثل: الكتب المقرر، أو الكتب الأخرى التي لابد من شرائها، أو التي ستحضرها من المكتبة، والأشياء الأخرى. لا يوجد شيء أسوأ من الجلوس لأداء الواجب الذي أجلته إلى آخر دقيقة وتعرف أنك مستعد أخيرا لتبدأ العمل وتكتشف فجأة أن ما تحتاجه ليس جاهزا.. وفي العاشرة مساء لا يكون لديك كثيرا من الاختبارات.

10- كن واقعيا. ضع في اعتبارك عند تحديد أهدافك وخططك حقيقة قدراتك وإمكانياتك وأهدافك وليس المعايير سريعة الزوال. خصص الوقت الذي تتوقع أن يستغرقه المشروع، وليس الوقت الذي يستغرقه نفس المشروع مع شخص آخر وليس الذي يقرره لك المعلم، فهناك مهام قد تنجزها أسرع من أي شيء آخر، وهناك مهام أخرى تستغرق وقتا أطول.

11- المرونة والمتابعة والتعديل. لا يمكن اعتبار تقويمك أو جدولك جزيرة منعزلة. فإن كل مهمة جديدة ستؤثر على جدولك وتتطلب تعديلات؛ فعليك بالمرونة، وتذكر أيضا أن تراقب مدى تقدمك وإجراء التغيرات اللازمة عند الضرورة.

12- اسع لتوفير الوقت. إذا لاحظت أنك تخصص فترات زمنية أكثر من المطلوبة لأداء الواجبات فأعمل على توفير الوقت، فإذا كنت تخصص ساعة لمراجعة ملاحظات اللغة الإنجليزية كل أحد وتنتهي دائما في 45 دقيقة أو أقل، فمعنى ذلك أن هناك 15 دقيقة يمكن أن تخصصها لشيء آخر لا يحتاج لوقت طويل.

13- انته من إنجاز المهمة قبل أن تنتقل إلى أخرى. ربما تكون قد تطوعت للعمل مع

أحد مرشحي البرلمان، وتمثلت مهمتك في أن توقع 100 خطاب وتضعها في مظاريف وتختمها بعد وضع الطوابع وترسلها إلى المواطنين يوميا. فقد تكون قد تعلمت من هذه التجربة أن الأسرع والأسهل هو توقيع 100 خطاب ثم البدء في وضعها بالأظرف ثم وضع طوابع البريد، بدلا من إجراء كل ذلك لكل خطاب على حده.

14- انته من المهام التي لا تحبها أولا(ذاكر الواجبات والمشروعات البحثية أولا). وسوف يمنحك هذا ذلك شعورا بأن هما ثقيلا أزيح عن طريقك

15- جرب الوسائل الناجحة. قد يكون استخدام الألوان للترميز مفيدا (الأحمر للواجبات المدرسية المطلوب إنجازها هذا الأسبوع، الأزرق لمراحل المشاريع طويلة المدى، الأصفر للمواعيد الشخصية، الأخضر للفصول الدراسية...) وهذا يسهل التعرف على كل الالتزامات بنظرة واحدة. وقد يكون مفيدا إعداد نسختين من الجدول، إحداهما معلقة في المكتب والأخرى في حقيبتك.

بمجرد الاعتياد على جدول الحصص المدرسية يمكن إزالته من التقويم للتبسيط.

16- هيئ هذه الأدوات لاستخدامك. جرب أي شيء تعتقد أنه نافع واستخدمه إذا كان كذلك، واستبعده إذا لم يكن نافعا.

إن الناس ليسوا نمطا واحدا فمنهم من يفكر ومنهم من يعمل وهناك من يفكرون كثيرا في العمل. إن تنظيم أمور حياتك يتطلب أن تستخدم عمليا لوحة المشروعات وتقويم الفصل الدراسي وقائمة الأولويات والجداول اليومية التي ناقشناها. ولكن لا تضيع الوقت في التخطيط بدلا من المذاكرة والتحصيل الفعلي. إن التخطيط هو عملية تعليمية مستمرة، ابدأ الآن، أيا كانت المرحلة في التخطيط للفصل الدراسي القادم. أما إذا كنت في منتصف الفصل الدراسي الآن، فخطط لما بقي منه فورا. وعندما تستخدم خطتك في الأسابيع والشهور القادمة، سوف تخرج بطرق جديدة لتحسين نظام إدارة الوقت وتصممه حسب حاجاتك. عندما تتعود على إدارة وتنظيم وقتك، وتخطط مسبقا الأيام أو الأسابيع فسوف تكتشف أن لديك وقتا أكثر عن ذي قبل. أتمنى أن تستخدم أسلوب إدارة الوقت بحكمة واقتدار.

الفصل السابع 7

الانتبـــاه

نقص الانتباه أو النشاط الزائد عن الحد:

الأدوية المخدرة شيء في غاية الخطورة وبعض الطلبة لا سمح الله يتعاطون المخدر الذي يوصف للذين يعانون من اضطراب نقص التركيز أو يتصفون بالنشاط الزائد عن الحد.

وسأترك الحرية لمن يرغب في أن يجادل فيما إذا كان هذا الاضطراب يعتبر مرضا أم لا، وما إذا كان هذا هو التشخيص السهل للأطباء الكسالى. وما إذا كان المعلمون يطلقون هذا الوصف على التلاميذ حتى لا يتحملوا مسئولية مستواهم الدراسي الهابط. وأيضا ما إذا كان مخدر الريتالين له مفعول سحري أو يسبب حالة من الذهول للأطفال المبدعين.

لقد تأكدت كل هذه المواقف، في حين يتم علاج مئات من التلاميذ كل يوم، وفي تقديري أن الجدول الدائر حول مرض اضطراب نقص التركيز سيستمر ويتصاعد.

ولكن، ليس هذا هو ما يعنينا هنا. إن ما أريد أناقشه هنا هو أن هناك كثيرا من الأبناء يعانون من مشاكل صعبة في دراستهم بوضع المدرسة الحالي. وأود أن أوجه لهم النصائح اللازمة التي يحتاجونها خاصة فيما يتعلق بمهارات إدارتهم للوقت؛ حتى تتماشى مع الأعراض التي اكتسبهم هذا الوصف بهذا المرض.

المفاهيم والتعريفات:

1- مرض اضطراب نقص التركيز:

ينطبق هذا على الشخص الذي يواجه صعوبة في التركيز على أي شيء بسيط لمدة قصيرة من الوقت. ويتصف هذا الشخص بتشتت الانتباه ونفاد الصبر والهياج، وغالبا ما يسعى إلى البهجة الفورية. وتكون مهارات الاستماع لدى هؤلاء ضعيفة جدا، ولا يقدرون على أداء المهام الملة(مثل الجلوس في هدوء في الفصل) أو الاستمرار في قراءة كتاب عندما يكبرون. ويتصفون غالبا بعدم النظام بل بالفوضى في كثير من الأحيان.

2- ظاهرة "النشاط الزائد عن الحد":

وهي تعبر عن عدم الاستكانة إلى الراحة بل النشاط المكثف، وكأن هناك" نمل يجري تحت الملابس" وقد لوحظ منذ فترة الارتباط بين ظاهرتي اضطراب عدم التركيز والنشاط المفرط.

وطبقا لدراسة صادرة عن اتحاد أطباء علم النفس الأمريكان، يعتبر الشخص مصابا بهذه الأعراض إذا ما وجد لديه ثمان أو أكثر من هذه المقاييس أو المعايير الآتية:

1- لا يبقى جالسا إذا طلب منه ذلك.
2- من السهل تشتيت تفكيره بمؤثر خارجي.
3- غير قادر على التركيز في مهمة واحدة أو نشاط رياضي.
4- يبدأ في نشاط آخر بدون استكمال النشاط الأول.
5- يشعر بعدم الراحة الذهنية (التململ والقلق).
6- لا يستطيع (أو لا يرغب في) انتظار دوره في الأنشطة الجامعية.
7- غالبا ما يقاطع بالإجابة بدون انتظار لاستكمال السؤال.
8- يواجه مشاكل في الواجبات اليومية الخفيفة.
9- لا يستطيع أن يلعب في هدوء.
10- يقفز في تهور إلى نشاط بدني معرضا نفسه للخطر دون اعتبار للنتائج.
11- يفقد الأشياء بسهولة(أقلام وأدوات وأوراق) وهي ضرورية للعمل المدرسي.
12- يقاطع الآخرين بصورة غير ملائمة.
13- يتحدث بتهور واندفاع.
14- لا يستمع لمن يتحدث إليه.

لابد من أن نضع ثلاث تحذيرات في أذهاننا: أن تكون هذه السلوكيات قد بدأت قبل سن السابعة، إلا تكون هذه الأعراض بسبب مرض عقلي، وأن تتكرر بشكل أكثر بكثير عن الآخرين في نفس السن.

توصيف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نقص التركيز:

لنفحص المواصفات العامة لمن يعانون هذا الاضطراب بشيء من التفصيل.

1- يمكن تشتيتهم بسهولة. والسبب في ذلك هو عدم قدرتهم على التركيز في شيء محدد بل ينظرون إلى كل شيء حولهم، وإذا حاولت إجراء محادثة معهم فستفشل إذا كان التلفاز يعمل بجواركم.

2- فترة التركيز قصيرة ولكن مركزة. يشعرون بالملل بسرعة كبيرة، ولكن في أحيان أخرى يواظبون على أشياء معينة بتركيز شديد لمدة ساعات بل أيام.

3- الإخلال بالنظام. الأطفال الذين يعانون هذه الاضطرابات دائما ما يكون عدم النظام لديهم مزمنا، حيث تجد حجرتهم في حالة فوضى دائمة ومكاتبهم غير مرتبة، وأوراقهم غير مترابطة، بينما الأشخاص الذين لا يعانون ذلك الاضطراب يمكن أن يكونوا غير منظمين وفوضويين ولكن يمكنهم إحضار ما يبحثون عنه. ولكن المصابين بالاضطراب لا يستطيعون فعل ذلك.

4- اختلال الشعور بالوقت. تبالغ أحاسيسهم في أهمية هذا الجانب تقول إن المصابين باضطراب نقص التركيز يعانون صعوبة في العمليات السمعية الشفهية للمعلومات، وثمة جانب مهم من هذه الصعوبة متمثل في التقارير العامة من آبائهم الذين يقولون:" إن أطفالهم يحبون مشاهدة التلفاز ويكرهون القراءة".

5- أحلام اليقظة. كلهم مصابون بالتقلبات المزاجية والاكتئاب.

6- المخاطرة. قراراتهم سريعة، وقد يكون هذا هو السبب في أن رجال الأعمال الناجحين كما يراهم" توم هارتمان" و" ولسن ها ريل" مصابون بحالة اضطراب الانتباه، أو ذوى نشاط زائد. ويطلقون عليهم" الصيادون" كصفة عكسية "للمزارعين".

7- سرعة الشعور بالإحباط وعدم الصبر. فهم يتجهون مباشرة لأهدافهم ويطالبون بعمل أي شيء بصرف النظر عن صحته أو خطئه.

لماذا يعاني الأطفال من هذا النوع من السلوك في المدرسة:

يرى الخبير "توم هارتمان" إن المدرسة مصممة "للمزارعين" وليس "للصيادين"، حيث يطلب من التلميذ أن يجلس بلا حركة، وأن يطيع الأوامر، وأن يشاهد ويستمع إلى المعلم. وكل هذا يمثل الجحيم للصيادين (أي أطفال هذا النوع). وكلما كان الفصل كبيرا كلما كان الوضع بالنسبة لهم أسوأ، فهؤلاء الأطفال يتم تشتيتهم بسهولة ويملون بسرعة كما أنهم مفرطوا الحركة.

الآن، ما الذي يجب أن نبحث عنه إذا أردنا إعداد المدرسة كي تتلائم مع ابن أو ابنة من هذا النوع؟ وإذا أردنا أيضا أن نرتب الوضع في المنزل لنفس السبب (سواء لابنك أو ابنتك أو لك شخصيا). تأتى الإجابات على ذلك من خلال نصائح "توم هارتمان":

- إن تحويل الاحتياجات التعليمية إلى مشروع يكون مبنيا على خبرة تتيح الفرص للابتكار وتوفير أجزاء قصيرة وصغيرة من المعلومات يسهل على الأطفال من هذا النوع التعامل معها. وكثير من البرامج المتميزة تقدم مثل هذه الفرص. والمشكلة أمام كثير من الأطفال الذين يعانون اضطراب نقص التركيز هي أنهم قضوا سنوات في فصول من نوع ما يقام" للمزارعين"، وقد يوصفوا بأنهم قليلو الإنجاز ولهم مشاكل سلوكية. ويمنعون من هذه البرامج التي صممت من أجلهم، ولقد قال كثير من أولياء الأمور إن الأطفال الذين تم تشخيصهم بهذا الاضطراب فشلوا في المدارس العامة ولكنهم نجحوا في المدارس الخاصة. وينسب" هارتمان" هذا إلى صغر حجم الفصول، والاهتمام الفردي الكبير بوضع أهداف محددة، وتعلم قائم على المشروعات، وتشابه الطرق الشائعة في مثل هذه المدارس. وتلك العوامل هي التي تجعل الأطفال المصابين باضطراب نقص التركيز ينجحون ويتقدمون.
- عقد لقاء أسبوعي بين المعلمين والأهل لمتابعة أداء الأطفال سواء الإيجابي منه أو السلبي"إن ابتكار مثل هذا النظام سوف يساعد هذا النوع من الأطفال على أداء مهامهم في الوقت المحدد". كما يقول" هارتمان".
- تشجيع المشروعات الخاصة حيث تتيح لهؤلاء الأطفال الفرص الملائمة للتعلم،

وعدم الشعور بالملل من الواجبات المنزلية التي لا يستطيعون أن يجبروا أنفسهم على أدائها.

- الامتناع عن وصف الأطفال ب" المضطربين"، وخاصة أن هذا يصيبهم بالإحباط أكثر، ويؤدي إلى رد فعل سلبي وقد يكون قولنا" إنك تعاني نقصا" أكثر تحطيما منه فائدة.
- التفكير بتأن قبل وصف الدواء، ولكن قد يكون من المهم تعاطيه مع مراعاة الأعراض الجانبية على المدى الطويل. ويهتم "هارتمان" بالآثار الجانبية لتناول الدواء مدة طويلة عند الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص التركيز. وقد يتعرضون لخطر الإدمان لأنهم يبدأ ون في تناول الدواء في سن صغيرة. وعلى الجانب الآخر، لو أن طفلا من هؤلاء لا يمكنه الحصول على احتياجاته في الفصل فإن عدم إعطائه الدواء قد يسبب كارثة. يقول الخبير "هارتمان": إن المخاطر بعيدة المدى والمجهولة نسبيا لتعاطي الدواء قد تكون أكثر من التي تقابلها كفائدة قصيرة المدى وهو تحسن الأداء المؤقت في غرفة الدراسة".

نصائح لإدارة الوقت:

1- استخدام كل أشكال إدارة الوقت التي في هذا الكتاب، دون أن تترك يوما واحدا فلابد من إعادة ترتيب الأولويات، وإعادة التخطيط والجدول حسب الحاجة ولا تبالغ في توقيع الكثير، والمهم هو أن تركز على جهودك لتحقيق أهداف قصيرة المدى.

2- نظم وقتك حسب المهام المطلوبة. فالأطفال الذين يعانون نقص التركيز يجيدون عمل الفترات القصيرة ذات الجودة العالية في الجهد والتركيز، ولذلك يجب تقسيم المهام وتجزئتها سواء كانت شخصية أو تعليمية أو اجتماعية أو مهنية. وهذا سوف يجعل تقويم هؤلاء الأطفال ما يجب عمله وورقة الأولويات تبدو طويلة جدا ومزدحمة، ولكن كلما كانت المهام أصغر كلما زادت قدرة الطفل على الإنجاز.

3- قسم كل شيء إلى أهداف محددة، بحيث إنه إذا تم تحقيق هدف يتم الانتقال إلى هدف آخر صغير وهكذا. ويجب أن تتصف الأهداف بأنها محددة وقابلة للقياس. ويجب الالتزام بأولوية واحدة فقط كل مرة.

4- هيئ مناطق خالية من المشتتات. وخاصة حين تكون هناك التزامات مطلوبة(قراءة أو استذكار أو واجب كتابي أو تدوين ملاحظات). إنهم يريدون الهدوء ولذلك فإن المكتبة يمكن أن تكون مكانا مفضلا. وثمة نصيحة أخرى: عليك بتنظيف منطقة العمل في نهاية كل يوم.

5- تمرن على زيادة فترة الانتباه. لا يستطيع أولئك المصابون بنقص التركيز تدريب أنفسهم على تجاهل المشتتات كلية وبشكل كامل، ولكن تنوع أساليب الدواء قد يساعدهم على أن يظلوا مركزين لفترة أطول.

6- استفد من مكافآت الفترات القصيرة. إن رجال المبيعات الذين يتصفون باضطراب في الانتباه لا يتصف أداؤهم بالامتياز إذا ما كانت حملات البيع طويلة المدى(ستة أشهر مثلا) حتى ولو كانت الجائزة كبيرة. إن الذين يعانون هذا الاضطراب لن تحفزهم المكافآت سريعة الزوال أو بعيدة المدى في المستقبل. فهم يعيشون اللحظة ولا يبالون بالمستقبل وعلى الرغم من ذلك فهم يحتاجون المكافأة الفورية.

الفصل الثامن 8

تدريبات على تدوين المعلومات

هنا سنقترح عليك ملاحظات لتدوين الملاحظات غاية في البساطة:

فليس هناك أدوات غالية عليك شراؤها.

وليس هناك أجهزة خاصة تشتريها.

ولا يوجد معدات معقدة تتعلم كيفية استخدامها.

كما لا توجد تعليمات معقدة عليك أن تفك رموزها.

كل ما يتوجب عليك هو أن تتأكد من أن المواد التالية موجودة ولن يكون علينا سوى الانطلاق فورا.

1- قلم رصاص جيد.
2- حافظة أوراق وفواصل داخلية.
3- دفتر للتسجيل.

والأهم من ذلك:

4- عقل نشط

إن تدوين المعلومات والملاحظات هو نشاط مشترك، سواء كنت تجلس في محاضرة أو تقرأ واجب منزلي فلا تتوقع تحقيق درجات الامتياز إذا ما اكتفيت بتشغيل يدك فقط، بل لابد من العناصر الأربعة، فإذا نسيت واحدا، فمن الأفضل أن تترك كل شيء مثل القلم والأوراق والدفتر في المنزل.

هل أنت مستعد لأن تبدأ؟ هل معك كل شيء؟ قلمك؟ وبحثك؟ ودفتر الملاحظات؟ والعقل النشط؟ لا بأس، سوف أبين لك كيف تستخدم كل شيء في الفصول التالي.

أولاً- تدوين الملاحظات داخل غرفة الدراسة:

تعلم كيف تستمع:

من المواقف الطريفة الحوار الذي دار في أحد برامج الإذاعة بين"أحمد" و" راي". بدور المذيع الذي يستضيف"أحمد" رئيس الجمعية الأمريكية للمتحدثين ببطء، والذي جاء إلى المدينة لحضور المؤتمر السنوي. وقد دار الحوار بالشكل التالي:

المذيع : إذن أخبرني، ما الذي جاء بك إلى المدينة؟

أحمد : حسنا.. إن.. جمعية..

المذيع : المتحدثون الذين حضروا من العاصمة.

أحمد : المتحدثون الذين حضروا..

المذيع : من العاصمة

أحمد : من..

المذيع : العاصمة

أحمد : العاصمة

المذيع : سيعقدون مؤتمرهم السنوي

أحمد : س ...

إن عدم الصبر الذي يبديه المذيع هو نفسه الشيء الذي يتكرر حدوثه عندما نجلس في محاضرة، وخاصة الدرس الذي لا نجد فيه سببا منطقيا للاستماع به. وبصرف النظر عن السرعة التي تتحدث بها المعلمة فهي لا تنجح في جذب انتباهنا إلى ما تقوله.

وقد يفسر ذلك سبب السرحان والتشتت والتفكير في المواعيد أو الأشياء التي تبعدنا عن المحاضرة.

لقد دفع هذا السبب أصحاب الأعمال إرسال العاملين إلى دورات تدريبية لتنمية مهاراتهم في الاستماع والإنصات الفعّال.

إن كثيرا من خبراء إدارة الأعمال والتعليم يؤكدون أن مهارة الاستماع الجيد يتم إهمالها تماما في الولايات المتحدة. والشيء الذي يجب أن تعرفه هو أن افتراض أن كل ما يسمعه الشخص ينصب إليه هو افتراض خاطئ.

إنك الآن تتساءل: وما علاقة كل ذلك بتدوين الملاحظات؟ إن الإجابة تتمثل في الفصل السابق الذي طلبت منك تحضيره: العقل النشط الجاهز للاستماع والاستجابة، فهو مفتاح التدوين الفعّال للمعلومات، وأنا على اقتناع بأننا لو لاحظنا طالبين في محاضرة، أحدهما يدون كل كلمة ولكن بدون إنصات للمحتوى؛ والأخرى ينصت بإمعان ولكن لا يسجل أي ملحوظات. فإن الطالب الثاني سيجيب على أي مفاجئ من الأول.

ما الذي يجعلك مستمعاً يقظاً وجيداً؟

هل سبق أن تحدثت إلى مستمع جيد؟ ما الذي أوحي إليك بأنه يعطيك كل الاهتمام؟

- يوجه نظره إليك طول الوقت ولا يبعد نظره إلا قليلا.
- لم يشغل نفسه في الاستعداد بالرد عليك بينما تتحدث.
- يوجه إليك بعض الأسئلة الاستيضاحية بين الحين والآخر.

إن مثل هذا النوع من الإنصات المرحب به هو ما يجب أن يفعله أي شخص يجلس مستمعا لك وهو ما يجب أن تفعله أثناء أية محاضرة.

صدق أو لا تصدق، إن تدوين الملاحظات سوف يصبح وسيلة لك لكي تحسن مهارة الإنصات، وتذكر المعلومات المهمة التي يقدمها المعلم في غرفة الدراسة.

يقولون إن "الفعل أصعب من القول"، نعم هذا صحيح فأنا أتخيلك جالسا في الفصل الذي كان حارا كحمام البخار والفتى الذي يجلس أمامك يلعب لعبة تكوين المربعات، وترى من خلال النافذة فتاة جميلة تقذف بالطبق الطائر إلى فتاة أخرى، والمعلمة تتحدث عن استخدام الأفارقة الجنوبيين(الحرير) الأحمر في تزين جدران القلعة.

إن كل هذا يمثل لك تحديا لكي تواصل الاستمتاع الفعّال إلى المحاضرة، وهناك خطوات يمكنك اتباعها لتجعل الإنصات سهلا:

اجلس في مقدمة القاعة الدرسية:

- كلما اقتربت من المعلم كلما قللت من المشتتات.

لماذا يحرص الناس على الجلوس في الصفوف الأمامية عند عرض مسرحية أو عرض موسيقي؟ بينما يفضلون الصفوف الخلفية في الاجتماعات والمحاضرات واللقاءات الدينية والمدرسية هل بسبب أن هذه الممارسة تعطي الحاضرين فرصة الخروج دون أن يلحظهم أحدا! إن الطالب الذي يجلس في الصفوف الخلفية يصعب الأمر على نفسه حيث لن يسمع بوضوح ولن يكون مسموعا إذا حاول المشاركة.

فكلما جلست بعيدا عن المعلم كلما زادت صعوبة الاستماع. فالجلوس في الصفوف الخلفية يعني وجود رؤوس كثيرة أمامك، وعديد من الطلبة ينظرون من النوافذ، مما يستثير فيك الرغبة في تقليدهم.

بعكس ذلك، فالجلوس في المقدمة له فوائد كثيرة، فهو يعطي انطباعا جيدا عنك لدى المعلمين فيعرفون أنك جلست في المقدمة لكي تنصت وتتعلم وليس لملء فراغ.

وتكون فرصتك أكبر للاستمتاع لصوت المعلم، وسيسمعك هو أيضا حين توجه سؤالا إليه أو على سؤال. وأخيرا، لأنك تستطيع رؤية المعلم بوضوح فهذا يضمن أن عينيك لا تتجولان في المكان من حولك أو خارج النافذة، وكذلك عقلك سيكون مركزا. وستكون فرصتك على التركيز أكبر لأن عينيك لا يعوقهما أية عوائق، فإذا كان لك الخيار، فعليك بالجلوس في مقدمة غرفة الدراسة.

لا تصغ إلى من حولك:

قد يكون زملاؤك بالفصل رائعون كأصدقاء، ولكنهم مسببون للتشتت داخل الفصل(فهذا صديقك ذو الضحكة العالية والنكات البذيئة، وهذا صديقك الذي يسرف في التعطر، والآخر الذي يمضغ العلكة). تجنب الجلوس إلى جوارهم بالمرة فهم يسببون التشتت عندما يضحكون أو يتبادلون الملاحظات أو يتهامسون ويقهقهون أثناء شرح معادلات رياضية مثلا.

لتكن جلستك صحية:

حتى تتمكن من الإنصات الجيد عليك أن تجلس بطريقة صحيحة، بحيث تكون مرتاحا ومتنبها طوال المحاضرة. لأنك إذا كنت غير مستريح، وكانت أجزاء من جسمك تؤلمك أو تشعر بالنوم فسيقلل هذا من درجة تركيزك الذي سوف يذهب

بعيدا عن كلمات معلمك. وكما تقول الحكمة:" ينشط العقل عندما يكون الجسد في أحسن حال".

التقط المعاني والأفكار المهمة:

إن تحديد ما يستحق أن يدون يتطلب منك القدرة على التفرقة بين الغث والثمين حيث تتجاهل الأول وتكتب الثاني. كيف تفعل ذلك؟ بالإنصات إلى القول المهم ومشاهدة المعاني غير اللفظية.

لن يقدم لك المعلمون كل المفاتيح لفهم ما تبحث عنه، ولكن الكثير منهم سوف يبين الأشياء المهمة بطريقة تقديمية من خلال ملاحظة: الوقفات بين الجمل، تكرار نفس العبارات، إبطاء سرعة الكلام، رفع درجة الصوت، وببساطة عندما يقولون: "إن هذا الجزء هام جدا". وهناك تعبيرات تساعدك أيضاً على التنظيم عند تدوين المعلومات مثل: "قبل كل شي"، "من ناحية أخرى"، "على العكس"، الأسباب (رقم) التالية (الآثار، القرارات، الحقائق،... الخ). حيث يوحي ذلك بترتيب معين عليك أن تراعيه في التسجيل.

إن مثل هذه الكلمات والتعبيرات تعطيك دلائل لما تكتبه لكي تضع قائمة ترتيبيه مثل:" أولا" أو" الأسباب التالية" وتضع علاقة السبب والنتيجة" كذلك" أو" كنتيجة لذلك" وأيضا البدائل أو العكس مثل:" على الجانب الآخر" أو" وعلى العكس من ذلك" وقد تعني الخاتمة مثل" لذلك" أو" ولنخص ذلك" أو" نقدم تفسيرا أو تعريفا".

تتبع الإشارات غير اللفظية:

تشير الدراسات حول سلوك الإنسان إلى أن جزءا بسيطا من رسائله تنقل عبر الكلمات المنطوقة، وأن النسبة الأكثر من الإشارات والرسائل تنتقل للآخرين لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرات الصوت.

وسوف نخصص جزءا من هذا الكتاب لمساعدتك في تعلم كيفية تحديد أهم نقاط المحاضرة، والعكس. إذا توقف المحاضر للحظة ثم نظر عبر النافذة وخفض من صوته، فإنه يعطيك رسالة واضحة بأن هذا الجزء لن يكون موضع امتحان. (وعلى ذلك توقف عن تدوين هذا الجزء).

وعلى الجانب الآخر إذا كانت المعلمة مستغرقة في الشرح ثم توقفت وكتبت على السبورة عبارة معينة، ناظرة إلى عيون كل التلاميذ أو غيرت من نبرة صوتها ليوحي بالأهمية؛ فعليك أن تلتقط الرسالة فورا وتعرف أن ما كتبته هو من أهم أجزاء الدرس.

ومن الطبيعي أن هناك استثناءات كثيرة لهذه القاعدة، على سبيل المثال معلم الحساب في الصف الأول كان أحيانا يندفع في إلقاء خطبة لاذعة عن أمه، أو يملأ الجو بنبرة ملتهبة بالعاطفة أكثر من أي شيء اعتاد عليه عندما يتحدث عن معادلات التفاضل.

وكان لي مدرس لحساب المثلثات وكان دائما مشغولا بالدمار الذي يحدث للطرق الجانبية في الدولة بسبب العادة السيئة لمضغ العلكة.

وعلى الرغم من ذلك عليك أن تتعلم كيف تكون مثل رجل مباحث، فلا تتجاهل الخيوط التي تساعدك على حل اللغز.

اسأل ما بدا لك:

لكي تتصف بكونك مستمعا جيدا فلابد من أن تسأل نفسك هل فهمت كل ما دار من مناقشات، فإذا كانت الإجابة سلبية فعليك أن تسأل المعلم في الوقت المناسب أو بكتابة السؤال على ورقة وإعطائها له حتى يمكنك فهم الموضوع كاملا. عليك أن تضع تحديا لنفسك وهو استخلاص النتائج مما يقوله المعلم. لا تجلس فقط وتطلق ليدك العنان في كتابة الملاحظات، بل لابد أن يعمل عقلك أيضا. فكر في الموضوع وما علاقته بما أعطيت من واجب القراءة، وكذلك الحقائق الأخرى التي تعرضت لها.

لا تلجأ إلى تسجيل المحاضرة:

إن لدي أسباباً تدعو إلى معارضة التسجيل الصوتي كبديل عن تشغيل الذهن وتنشيطه خلال المحاضرات وإليك هذه الأسباب:

إن هذا الأسلوب يستهلك كثيرا من الوقت. حيث ستضطر إلى أن تستمع إلى نفس الدرس مرتين على الأقل.

لا يحقق فائدة في المراجعة. إن تقديم الشريط وتأخيره للعثور على النقاط الهامة

لا طائل منه وخاصة في الأيام الحاسمة السابقة للامتحانات. والأفضل هو الرجوع إلى ما دونته من معلومات وملاحظات، حتى لا تضيع أي وقت.

لا تقدم أية مساعدة. إن الطلبة المجتهدين فقط هم الذين يسجلون الشرائط ويدونون الملاحظات ولكن ماذا يحدث لو أن شريط التسجيل لم يعمل؟ وما فائدة الشرائط الفارغة أو الفاسدة؟ فإذا كنت سوف تدون الملاحظات لتساعدك فلماذا لا تكون الملاحظات جيدة وتترك التسجيل في المنزل؟

إن هذا الأسلوب مكلف ماديا. قارن تكلفة المسجل وبما تقوم به من تدوين للملاحظات في كراستك الخاصة.

تفتقد البدائل الحيوية. عندما يكون كل ما معك هو شريط مسجل عن المحاضرة، فلن ترى لمعان عيون المدرسة وملامح وجهها وهي تركز على نقطة معينة، أو إشارات يديها، وكأنها تقول انتبهوا هذا سوف يأتي في الامتحان.

على الرغم من كل ما سبق فإن هناك بعض الاستثناءات التي يكون التسجيل الصوتي فيها مهما. مثل المرة التي تكون فيها غاية في المرض والإرهاق ولن تتمكن من الاستماع بنشاط وتنتبه إلى المحاضرة.

أو إذا كنت تعرف مسبقا أن الموضوع معقد ويحتاج للاستماع غليه مرتين أو ثلاثة حتى يتضح ويتم فهمه.

خلال الخمس دقائق الأولى لأول محاضرة لمدرس الفيزياء أحسست بالضياع تماما وأدركت أنه لا مخرج لي من هذا الضياع. وحاولت تسجيل الدرس وكلى أمل في أن أستمع إلى المعادلات الرتيبة والمملة وكذلك النظريات والافتراضات التي سيكون لها معنى في غرفتي الهادئة أكثر منها في فصل يعج بالضجيج من قبل التلاميذ.

ولكنني لم أفلح، فكان فهمي من الشريط أقل. ولكنني أعترف أيضا بأن ذلك قد يساعد شخصا آخر أقل قدرة علمية مني.

التركيز مع وجود قرائن توضيحية:

لقد ناقشنا من قبل مسائل متعلقة بمن يعانون من اضطرابات في التركيز والتشتت في الانتباه، وذلك فيما يتعلق بصعوبة تدوين المعلومات خاصة داخل الفصل. من السهل تحويل انتباههم، حيث إن انتباههم قصير المدى جدا، ويعانون من متابعة

العروض الشفهية. كل هذا يعني أنهم على الرغم من اهتمامهم بشيء ما ، فإنهم لا يستطيعون التركيز عليه.

وهناك أربعة حلول لهذه المشاكل. أولا ، عليهم بتسجيل المحاضرات صوتيا وهذا سيعطيهم الفرصة لإعادة الاستماع واستكمال المعلومات التي لم يتمكنوا من التقاطها في المحاضرة.

ثانيا ،بدلا من تدوين المعلومات باستخدام الكلمات أو المختصرات أو الاختزال. فإننا نوصي بالنسبة لمن يعانون من نقص التركيز بالاعتماد أكثر على الصور والخرائط والرسوم البيانية.

ثالثا، عليهم أن يتعلموا ويمارسوا عملية التصور الذهني أو التخيل. فعلى أي طالب أو تلميذ يعاني من هذا الاضطراب(أو أحد والديه) أن يدرك أهمية التخيل للذاكرة، تدرب على تصور الأشياء في ذهنك خلال المحادثات، وتصور قوائم بالأشياء التي عليك أداؤها ، وتدرب علي إبداء الاهتمام الحقيقي عندما يتحدث إليك الناس، وحاول أن تكون مستمعا جيدا.

إن انضمام شخص ذكي يعاني من نقص في التركيز إلى مجموعة استذكار قد يكون ضروريا حيث يكسبهم ملاحظات هامة قد تكون بمثابة طوق النجاة لهم.

ثانياً- استراتيجيات فعّالة لتدوين الملاحظات داخل الفصل

تدوين الملاحظات قد يحتاج منا إلى رسم استراتيجية أو على الأقل فهمها.

هل الأمر لا يتعدى التدوين الكتابي لما يقوله المعلم، أليس كذلك؟ الحقيقة أنك إذا أردت أن تكون عملية التدوين المكتوبة للملاحظات فعّالة ، فهناك الكثير لتعرفه.

كما ذكرت سابقا؛ فإن التسجيل الحرفي لكل ما يقوله المعلم طريقة غير فعّالة على الإطلاق؛ فإن معظم النابغين في تدوين الملاحظات قد لا يكونون طلبة ممتازين، وبالتالي لا تعد عملية التدوين هنا استراتيجية صحيحة. أما إذا أردت أن تجعل الحياة سهلة ، وتحقيق النجاح، وتصبح طالبا نابغا فعليك بإتباع الاستراتيجيات التالية:

افهم بعمق محاضر المادة:

لابد أن تفهم وتعرف نوعية أستاذ المادة: ما يجب وما يكره، وما يفضله، وأسلوبه، وتوقعاته بخصوص ما يود أن يتحصله طلاب فصله الدراسي. واعتمادا على تحليلك لعاداته وميوله وأهدافه، فإن استعدادك لحضور المادة التي يدرسها سيختلف من أستاذ إلى آخر ومن معلمة إلى أخرى مهما كان شكل غرفة الدراسة.

مثال بسيط على ذلك: هو أسلوب طرح الأسئلة أثناء الدرس وهو الأمر الذي أشجعه عند عدم فهم إحدى النقاط. أو تلقى الأسئلة من جانب التلاميذ. إن بعض المعلمين يرحبون بذلك في أي وقت خلال الدرس، في حين يفضل آخرون أن يجيبوا على الأسئلة في نهاية الدرس، وآخرون لا يشجعون على ذلك أبدا وعليك أن تتعلم كيف يحب المدرس تلقي الأسئلة واطرح أسئلتك طبقا لذلك.

إن بعض الأساتذة يخشون من فتح باب المناقشات حتى لا يفقدوا السيطرة على الفصل؛ ولذلك يطبقون خطة درسهم حرفيا ولا يشجعون أي اتجاه للمشاركة وهناك معلمون يقبلون الفوضى وفي هذه الحالة لا نعرف ماذا يحدث في الفصل.

عليك بمراعاة الحدود التي يضعها هذا المدرس للمشاركة. حيث إن هناك آخرون يقولون النص الموجود في الكتاب المقرر حرفيا، والبعض يعتبر الكتاب أحد المراجع التي يستفاد منها، ويشرحون نقاطا أخرى مفيدة لا توجد به. عليك بالتحضير الجيد لمثل هذا وليس فقط حفظ التواريخ والأرقام، ولكن ابحث عن الأمثلة التطبيقية في مراجع أخرى، وحاول تحديد الأفكار الرئيسية...الخ.

فيما يتعلق بالأهداف التي يسعى معظم المعلمين لتحقيقها ستجد أنها تتركز في: تعليمكم كيفية التفكير، تعليم الحقائق والمبادئ ذات الأهمية في موضوعات محددة، وكيفية تطبيق هذه المبادئ كل بطريقة.

ففي حصص مثل الرياضيات والعلوم ستجد أن قدرتك على تطبيق ما تعلمته على مسائل محدودة يعتبر هام جدا، وذلك للتعامل مع مشكلات محددة وإيجاد حلول لها، أما دروس اللغة الإنجليزية فهي تتطلب منك تحليل وتفسير وترجمة الأعمال الأدبية، وقد تركز على تصحيح التفسيرات.

أيا كان الموقف الذي تجد نفسك فيه - وهو تختلف من معلم إلى آخر. فسيكون عليك تعلم المهارات التي سنشير إليها في هذا الفصل.

عموما، إليك كيف يجب أن تخطط للإعداد لأي درس قبل أن تدخل غرفة الدراسة وتجلس على مقعدك:

اعقلها وتوكل:

بصرف النظر عن أسلوب معلم معين أو شكل الفصل الذي يستخدمه، فإن كل مادة لها كتاب مقرر أو أكثر وسيكون مطلوب منك قراءة الجزء الذي سيشرحه المعلم مسبقا، وقد تختلف الكتب في طرح وشرح الموضوعات عن الطريقة التي يستخدمها المعلم، إلا أن الكتاب المقرر هو الأساسي في الدورة وهو عنصر هام في مذكراتك.

وعليك أن تقرأه بالإضافة إلى أي كتب مقررة أخرى قبل الذهاب إلى الدرس. فلعلك تشعر أحيانا بأنه يمكنك أن تسير دون قراءة الكتب المقررة مسبقا، خاصة إذا كان من المتوقع إلا تسأل أثناء المحاضرة. ولكنني أؤكد على وجوب القراءة المسبقة لأنك قد تسأل.

وقد تدخل في متاهة إذا قرر المعلم - لأول مرة - أن يقضي كل الحصة في طرح أسئلة على الطلاب. وقد حدث هذا لي وكانت تجربة غير سارة لكل من لم يحضر الدرس.

وسوف تجد أن تدوين ملاحظات واضحة ودقيقة يعد أمرا صعبا لأنك لن تعرف ما في الكتاب المقرر ويصعب عليك تقييم أهمية ملاحظات المدرس.(وفي هذه الحالة ستأخذ ملاحظات سريعة عن أشياء كان يمكن تخطيطها في الليلة السابقة).

إذا كنت متوجها لمجموعة مناقشة كيف لك أن تشارك دون قراءة مسبقة؟ وأعتقد أن أسوأ المشاعر في العالم هي أن تجلس في غرفة دراسية وأنت تعرف أنك سوف تسأل عاجلا أو آجلا وأنت لا تعرف أي شيء عن المادة إطلاقا.

تذكر: إن استكمال قراءة الواجب لا يشتمل فقط على قراءة النص الرئيسي ولكن على قراءة كتب أخرى ومقالات وأوراق سبق توزيعها عليكم. ويعني أيضا استكمال الوجبات غير المقروءة، مثل تسليم تقرير معلمي، وإعداد قائمة موضوعات، أو الاستعداد لتقديم تقرير شفهي.

عد إلى ما دونته سابقاً:

إن ما دونته من ملاحظات خلال قراءتك، أو من خلال الدروس السابقة يتيح لك التواصل بين ما سبق وما سيلي من دروس أيا كانت المدة الزمنية الفاصلة بين درس وآخر.

حضّر أسئلتك:

راجع أسئلتك قبل الدرس، وكما غطى المعلم أحد هذه الأسئلة ضع أمامه علامة في القائمة إلى أن ينتهي من الشرح. إذا ظل هناك سؤال أو أكثر بدون إجابة؛ فاسأل المعلم.

عدّ العدّة الكاملة للعمل:

قبل أن ندخل في التفصيلات المتعلقة بتدوين المعلومات والملاحظات نؤكد على أهمية تجهيز كل أدواتك(الكتب والكراسات والأقلام والآلة الحاسبة وكراسات الرسم... الخ) اللازمة للدرس.

وهناك العديد من الطرق يمكن أتباعها كنظام خاص بك لتدوين المعلومات في الدفتر:

1- احتفظ بملفات لاستخدامها لحفظ الأوراق بنظام وترتيب، قسم الغلاف إلى أقسام منفصلة، وضع فواصل بين كل مجموعة من الأوراق وغيرها حيث يمكنك تخصيص قسم لكل مادة أو فصل دراسي تحفظ فيه كل ما تدونه من ملاحظات في الفصل (محاضرات ومناقشات) ومن قراءاتك وبحوثك. وإذا زاد حجم المادة الواحدة يمكنك أن تقسمها داخليا لعدة أقسام متنوعة. إن مزايا الملف تفوق الكراسات المجلدة من حيث إنه:

- يسمح بإضافة أو إزالة أية أوراق غير مفيدة بدون تأثير على الباقي.
- يتيح إمكانية إعادة الترتيب طبقا للأهمية، وإرفاق بعض الملحقات إلى المحفوظة، ومن ذلك أوراق الامتحانات التي تم تصحيحها، أو أوراق وزعها المعلم في الفصل، إذا زاد المدرس في توسعه عن الدروس السابقة يمكنك أن تضع الملاحظات الجديدة في مكانها الصحيح. فتكون أفضل وأكثر فائدة عند المراجعة قبل الامتحان وبحوث الفصل.
- تخفيف الأحمال عليك، حيث لا يتطلب الأمر اصطحاب الملف كل مرة،

اتركه في المنزل ثم أضف إليه كل جديد ولن يتطلب الأمر أكثر من دقيقتين لترتيبه كل مرة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن نظام الملف عليه مأخذان:

- تمزق ثقوب جوانب الأوراق وعليك إصلاح ذلك بين حين وأخر وهذا يضيع الوقت.
- في حالة فقدانه وفيه كل شيء حيث إن عدم وجود بدائل له يزيد من حجم المشكلة.

ويمكن حل المشكلة الأولى باستخدام ملفات تعمل بآلية السوستة ولا تحتاج إلى تخريم، كما يجب أن تترك الملف متعدد الجيوب وتستخدم ما يمكن أن يتيح لك تدبيس الملاحظات اليومية أو الأسبوعية معا ووضعها في ملف الأوراق التي وزعها المدرس وكذلك الواجبات التي تقوم بتأديتها .... الخ.

ويمكن حل المشكلة الثانية. بانتقاء دفتر أسبوعي للملاحظات. فعلى أسوأ الأحوال لن تفقد أكثر من ملاحظات أسبوع ولن تفقد عمل فصل دراسي بأكمله.

2- احتفظ بملفات أصغر في الحجم، واحد لكل مادة وذلك كبديل عن استخدام ملف واحد كبير لكل المواد حتى لا تضيع كل ملاحظاتك.

3- استخدام الكراسات فقط لتدوين المعلومات داخل الفصل أو من قراءاتك. أما الأوراق الموزعة داخل الفصل أو صور البحوث وغيرها فيمكن حفظها في ملف صغير مرفق.

أيا كان النظام الذي تختاره ـ سواء كان مما سبق أو نظاما تبتكره أنت ـ فلا تستخدم نظام بطاقات الملاحظات الذي ناقشناه في الفصل الرابع على الرغم من أنه النظام الذي أفضله لإعداد البحوث، فإنه لا يصلح لتدوين ملاحظات غرفة الدراسة، ولقد جربته أنا شخصيا.

محاورة من أجل الفهم:

لقد أعلن أحد أصدقائي الصغار أنه انتهى من قراءة كل كلمة في رواية "البيض الأخضر" وأنه أنهى الكتاب أسرع من كل زملائه في السنة الثانية. وعندما سألته عن رأيه في الكتاب كان رده، " لا أعرف، لأنني قرأته بسرعة كبيرة ولم أتمكن من استيعابه".

صديقي هذا مجتهد، ولكنه فقد الهدف من قراءة الواجب، ولذلك حصل على درجة أضعف من الذين قرأوا ببطء في هذا الفصل.

إذا لاحظت أنك تتلهف على تدوين كل كلمة تقولها المعلمة، وتكون سعيدا بأنك أكثر من يدون التفصيلات بين أقرانك، فإنني أشك في مقدار فهمك لما تكتب باجتهاد.

- لماذا تدون الملاحظات والمعلومات داخل الفصل؟
- هل تجهز نفسك لدخول مسابقة السرعة في الكتابة؟
- هل تسعى لتحسين مهارتك في الإملاء؟
- أم أنك تأمل في أن تتعلم بشكل حقيقي؟

أنصت باهتمام إلى ما يقوله المعلم، وفكر فيه، وتأكد من أنك فهمت وقم بإعادة صياغة الأفكار بأسلوب ثم اكتبها ودونها في أوراقك.

الكليات هي التي ترسم الصورة:

إذا كنت تمتلك مهارة الإنصات الجيد، وتستمع قبل أن تكتب فسيتاح لك فهم الصورة الشاملة بشكل طبيعي.

ولنفرض أن معلمة التاريخ تشير إلى تواريخ وأسماء المعارك الكبرى في الحرب الفرنسية البروسية فإن زملاءك في الصفوف الخلفية سينتابهم الذعر لأنهم لم يستطيعوا تدوين كل تلك الأسماء الأجنبية المذكورة بسرعة المدفع الرشاش.

ولكن أنت يا من تجلس في مقدمة الصفوف وتنصت بهمة والقلم في يدك تدون عندما تلخص المعلمة النقاط الهامة: ظلت الحرب تتصاعد حتى الشهود الأخيرة من نهايتها. ستقوم فورا بتدوين جملة قصيرة بهذا المعنى مدركا أنك ستجد في الكتاب المقرر كل ما ذكرته المعلمة من تواريخ وأسماء وتفاصيل معارك محددة.

أما هؤلاء المساكين في الخلف، فعلى الرغم من أنهم دونوا أغلب أسماء المعارك، فإنهم لم يدركوا الفكرة الأساسية من المحاضرة، أي الصورة الشاملة، وسوف يشعرون بالاضطرار إلى حفظ الأسماء والتواريخ ولا يعرفون سببا لتدوينها في أول الأمر.

احذف من خطتك ما تعرفه، وأكد على لا تعرفه:

لا تضيع وقتا في تسجيل المعلومات التي تعرفها مثل المعادلة الكيميائية للماء وتاريخ قصف "بيرل هاربور" وحينما يذكرها المحاضر ليس عليك أن تدونها.

كثيرا ما يقدم المعلم مادة أنت تعرفها مسبقا، وذلك لكي يهيئ المسرح لمزيد من المناقشة أو لتقديم موضوع أكثر صعوبة. فلا يكون رد فعلك أن تنسخ التواريخ والكلمات والمصطلحات والأسماء تلقائيا، وأن تكتب ملاحظات دون تفكير عن معلومات تعرفها مسبقا ـ إنك هكذا تضيع الوقت مرتين، مرة في الفصل، ومرة عند مراجعة الملاحظات التفصيلية.

لكل درس نوع مختلف من التدوين:

إن مساحة تدوين الملاحظات المطلوبة وكذلك أهمية الملاحظات لنجاحك في الفصل، يعتمد إلى حد كبير على الشكل ونوع الدرس.

وهناك ثلاثة أنواع يجب أن تعرفها وتكيف نفسك لها:

1- **طريقة المحاضرات**. حيث يتكلم المحاضر وأنت تسمع. وهذا ما يتبعه بعض المعلمين في المدارس الثانوية وكذلك في بعض الكليات. وفي هذه الحالة من المستحيل أن يعرف المعلم اسمك أو أي شيء عنك. ويترتب على ذلك أن الوسيلة الوحيدة التي تعتمد عليها هي التدوين للمعلومات لتحصل على أعلى الدرجات.

2- **الندوة أو الحلقة الدراسية**. وتعرف أيضا بالدروس أو المجموعات النقاشية، وهي سائدة في الجامعة ويديرها أحد المعيدين بالتوازن مع المحاضرات العامة. وهي تتيح للطلبة الفرصة لمناقشة الموضوعات بتعمق أكثر ولا تزيد المجموعة عن 100 طالب. وعلى الرغم من أن هذا النوع يضع أهمية كبرى على مهارات طرح الأسئلة والإجابات عليها إلا أنه لا يجب إهمال مهارات تدوين الملاحظات. ولابد أن تستمع جيدا ولكن دون أهم النقاط التي نوقشت في نفس الوقت، ولا تدعها تعطلك عن المناقشات الدائرة، وسجل بعد الانتهاء أهم ما دار فيها.

3- **توزيع أوراق خاصة بالموضوع**. وهذا الأسلوب يتم غالبا في معامل العلوم وفصول اللغات، والفنون التطبيقية تتطلب منك أداء شيء معين وعليك أثناء أدائها أن تسجل في كلمات قليلة أهم الدروس المستفادة.

لقد كان معلم كيمياء، ينسى نفسه وسط تجارب المعمل، ويدخل في مناقشات كثيرة، ولكن الطلبة الأقل ذكاء تعلموا بسرعة أن يحتفظوا بمذكراتهم معهم ليدونوا الحقائق والأرقام التي لن يذكرها في ثانية إلا في الامتحان!

افهم أسلوب المحاضر وخطته في الدرس:

إن المعلمين المتازين يقومون بتحضير خطتهم الهجومية لكل درس. فهم يقررون النقاط الهامة التي سيذكرونها، وكم من الوقت المتاح الذي يقضونه في مراجعة الواجبات على الدروس السابقة، والمراجع التي سيشيرون إليها، والكتب التي سيطلبون قراءتها، حتى اللمحات والطرائف التي سيستخدمونها في الحديث ووقت الأسئلة.

ومن ثم فإن الطالب المتاز يوائم بين طريقته في تدوين المعلومات وبين أسلوب المعلم وذلك هو مفتاح النجاح. إنني أتذكر كم من الليالي سهرتها وأنا أحفظ كل كلمة قالها المعلمون، وكم أضعت من الساعات في تصوير الأوراق والصفحات في سبيل الحصول على أعلى الدرجات. وكم أضعت على نفسي فرصا للاستمتاع والتنزه. ولم تكن النتيجة النهائية مرضية لي.

في حين كان بعض الطلبة الأذكى، يستمتعون بوقتهم، ثم يحصلون على درجات الامتياز. وحين كنت أسألهم عن السبب، كانوا يجيبون بصدق بأنهم لا يعرفون.

لقد كان لديهم موهبة فطرية لا يعرفون كيف يفسرونها، أو حاسة سادسة تشير لهم إلى الأجزاء المهمة من المناهج والأسئلة التي ركز عليها المعلمون، والفصول التي من المؤكد أن تأتي فيها أسئلة.

عندما كنت في مجموعة مذاكرة مع بعض هؤلاء الطلبة الأذكياء كانوا دائما يقولون: " لا تقلق؛ لن تسأل المعلمة عن ذلك " وبالفعل لم تكن تسأل عنه.

وأكثر من ذلك كان هؤلاء الطلبة ينسون كثيرا من التفاصيل التي كنت أبذل فيها جهدا. ولم يكونوا يهتمون حتى بكتابتها أو حفظها.

إن ما كان يعرفه هؤلاء الطلبة فطريا هو أن ما يتم مناقشته أثناء الدرس يمكن تجميعه إلى عديد من المصنفات أو الأنواع التي تختلف في أهميتها:

- معلومة ليست في الكتاب المقرر ولا في القراءات الخارجية المحددة.
- أو شرح لموضوع غامض وارد في المقرر وفي الكتب الخارجية ولكنه صعب بالنسبة لمعظم الدارسين.
- التوضيحات والأمثلة التي توفر فهما أكبر للمادة المعروضة.
- خلفية لازمة لوضع الموضوع في سياقه.

عندما تنصت للمعلم قرر حجم الأهمية التي تتناسب أكثر مع طبيعة المعلومات التي يقدمها. وسوف يعنيك هذا على تحديد التفصيلات التي تدونها وهذا يصبح سهلا كلما عرفت المعلم.

وأحد الأمثلة التي تورد إلى الذهن، مدرس الفيزياء الذي كان يخصص نصف وقت الفصل للحديث عن تاريخ حياة علماء الرياضيات والعلوم والظروف المحيطة باكتشافاتهم، وكنت أدون كل ما يقوله إلى أن فوجئت بأن الامتحان لم يكن حول هذه المعلومات الشخصية بل كان مسائل ومعادلات. وغنى عن القول أنني اكتشف انه كان يجب على إلا أدون تلك الملاحظات الشاملة عن التفاصيل المتعلقة بالسير الذاتية.

الاستمرار في القراءة:

إن معظم المعلمين يتبعون نفس التسلسل الوارد في النص الذي اختاروه للدورة. وما لم يكونوا هم المؤلفين للكتاب (وخاصة في الجامعة) فإن معظم الأساتذة سوف يدعمونه بمعلومات إضافية. أما المعلمون الممتازون فهم يبحثون عن الأشياء الناقصة في الكتب ويقضون أوقاتا في ملء الفجوات.

ولذلك فمن المنطقي أن تسبق المعلم بخطوة وتقرأ الدرس مقدما وستعرف عند استماعك لمحاضرة المعلم، ما يجب أن تكتب وما يجب أن تترك لأنك تعرف أنه موجود في الكتاب.

ولكن هل سوف تسأل عن المادة الإضافية في الامتحان؟

إذا سألت معلمك ذلك السؤال، فقد يجيبك بشيء كهذا: " إنه من المتوقع أن تعرف كل شيء يذكر في هذا الفصل "وهذا هو السبب في أنه من الأفضل أن تنتبه لكل شيء (ولا تسأل أسئلة غير مفيدة تعرف إجابتها مسبقا).

بالإضافة إلى ذلك، سوف تمنحك خبرتك بأسلوب المعلم في الاختبارات والامتحانات المفاجئة بالكثير من البصيرة والرؤية لما يعتبره المعلم مهما.

عند تسجيل الإجابات: اقرأها:

كان صديقي "محمد" يعمل مراسلا لإحدى المجلات التجارية، وكان يعتمد على تدوين كل مقابلاته الصحفية مع المصادر. وعندما كان يستعد في اليوم التالي لإعادة قراءة ملاحظاته كان يكتشف أن ما دونه ناقص وغير مكتمل وأن سرعته بطيئة في تسجيل ما يدور من الحديث.

ما الحل؟ لم يكن الحل هو شريط التسجيل ولكن تمثل الحل في القراءة الفورية لما تم تسجيله بعد المقابلة مباشرة. هذا يساعد على ملء الفجوات وتذكر الكلمات التي لم يتمكن من تدوينها.

عليك أن تفعل نفس الشيء في الفصل الدراسي. خذ وقتك لتعيد النظر فيما كتبت بعد الفصل في وقت الاستراحة أو في مكان المذاكرة، وصحح ما لا يكون واضحا منتهزا فرصة حداثة المعلومات.

حتى لو طبقت هذه الإستراتيجيات، والتي يمكن أن توفر بعضا من وقتك الغالي، فسوف تجد أنك استفدت منها في مواقف كثيرة تريد فيها تدوين كمية كبيرة من المعلومات وبسرعة.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

توني بوزان: كتاب القراءة السريعة، مكتبة جرير، الرياض، 2004م.

رون فراي: كيف تذاكر، مكتبة جرير، الرياض، 2004م.

حمزة دودين: مشكلات الطلاب في الاختبارات وطرق علاجها، مكتبة الفلاح، 2004م.

لوري روزاكس: القراءة السريعة، مكتبة جرير، الرياض، 2004م

عايدة أبو صايمة: القلق والتحصيل الدراسي، المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان، الأردن، 1995.

جابر عبدالحميد جابر، والشيخ سليمان، بعض العوامل المرتبطة بالغش المدرسي، 1980م.

أحمد شرابي الزير: المذاكرة الصحيحة والتفوق الدراسي، مكتبة الفلاح، 1997م.

محمد ديماس: أسرار التفوق الدراسي، دار ابن حزم، بيروت، 1999م.

نوره راشد: ظاهرة الغش في الامتحانات، المعلم، 110، 2001م.

محمد زياد حمدان: الاختبارات والتقييم، دار التربية الحديثة، ط1، 2003م.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Angoff , W. (1974). The development of statistical indices for detecting cheaters. Journal of the American Statistical Asscoiation, 69(5),44- 49.

Annis L.F. (1986). Test-taking stratigies and self sufficient learner. Paper presented at the Annual convention of the American Psychloogical Asscociation, Washington, DC.

Ashworth, P., Bannister, P. (1997). Guilty in whose eyes? University students'

perceptions of cheating and plagiarism in academic work and assessment. Studies in Higher Education, 22(2), 187-204.

Austin, J.S., Partridge, E., Bitner, J., & Wadlington, E. (1995) Prevent school failure: Treat test anxiety. Preventing School Failure, 40(I), 10-13.

Boyd, R. (2003). Improving your test -taking skills, [on line] available at: http://ericac.net/edo/ed 302558 htm.

Brandes B. (1986). Academic honesty: A special study of California students. Sacramento, CA: California State Department of Education, Bureau of Publications.

Brown, D. (1999). Improving test-taking skills. (ERIC: Clearinghouse on Counseling & Student Services).

Bunn, D., Caudill, S., & Gropper, D. (1992). Crime in the classroom: An economic analysis of undergraduate student cheating behavior. Economic Education, 23, 197 -207

Caswell , M., & Olsen , J. (1981). A guide to test taking as easy as ..1,2,3, (ERIC ED 246103).

Cheat Factory, (2002) .[online] .available at: http://www.geocities.com/So Ho/8412/

Cheat House, (2002) .[online] .available at: http://www.cheathouse.com/

Coady, H., & Sawyer, D. (1986). Moral judgment, sex, and level of temptation as determinants of resistances to temptation. Journal of Psychology, 120 (2), 177-181.

Cook, s.(2003). Tipe for successful testing. [on line], available at http://www.svsu.org/currltest %20 Taking %20 stratiges.htm.

Cornehlsen, V, H. (1,965). Cheating attitudes and practices in a subrban high school. Journal of the National Association of Woman Deans and Counselors, 28(1), 106-109.

Dodeen, H., (2003). The use of person-fit statistics to analyze placement tests. Paper presented at the 2003/ Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL.

Dolly, J., & Williams, K. S. (1986). Using test -taking strategies to maximize mulltiplechoice test scores, Educational & Psychological Measurement, 46.

Ebel, R. (1965). Measuring educational achievement. New Jeresy: prentice-Hall.

Evans, E. D., & Craic, D. (1990). Teacher and student perceptions of academic cheating in middle and senior high schools. Journal of Educational Research, 84 (1),44-52.

Everson, H., Millsap, R., & Browne, J. (1989). Cognitive interference or skills deficit: An empirical test of two competing theories of test anxiety. Anxiety Research, 1,313-325.

Genereux R., & Mcleod, B. (1995). Circumstances surrounding

cheating: Aquestrohnaire study of college students. Research in Higher Education 36,6,687 -704.

Graham, K. G., & Robinson, H. A. (1992), Study skills handbook: A guide for all teachers. Newark, Delaware, International Reading Association.

Haines, V., Dickhoff, G., LaBeff, E., & Clark, R. E. (1986). College cheating: Immaturity, lack of commitment, and neutralizing attitude, Research in Higher Education, 25 (4),342 -354.

Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety .Review of Educational Research, 58(1) 47-77.

Jendrek, M. P. (1992). Students' reactions to academic dishonesty. Journal of College Student Development, 33 (3), 260 - 273.

Jerusalem, M. (1985). A longitudinal field study with trait worry and trait emotionality: Methodological problems. Advances in Test Anxiety Research, 4, 23-24.

Kennedy R. (2002). Cheating: An interview with Gary Niels [online]. available at :
http://privatcschool.com/library /weeklylaa 120400a.htm.

Krebs, R. L. (1969). Teacher perception of children's moral behavior. Psychology in the schools, 6 (4),394 -395.

Livosky, M., & Tauber, R. (1994). Views of cheating among college students and faculty. Psychology in the School, 31, 72 -82.

Lupton, R. & Chapman, K. (2002). Russian and American college

student's attitudes, perceptions, and tendencies towards cheating. Educational Research, 44(1),17-27.

Marshall, J. S (1981). A model for improving the retention and academic achievement of nontraditional students at Livingston College, Rutgers University .


May, R. B., & Thompson, J.M. (1989). Test expectacy and question answring in prose processing. Applied Cognitive Psychology, 3.261-269.


McCabe, D. L., & Trevino, L. K. (1996). what we know about cheating in College? Change, 28 (I), 28-34.

McCabe, D., & Trevino, L. K. (1997). Individual and Contextual influence on academic dishonesit: A multicompus investigation, Research in Higher Education, 38 (3),379 -396.









الامتحانات

يقف المتعلمون في حالات مختلفة في مواسم الامتحانات، فهم مضطربون أحياناً، و خائفون أحياناً أخرى، أو أنهم يدعون أنهم نسوا المعلومات، بل طارت وتبخرت.

والحق أن النسيان صفة إنسانية، لكن لذلك حدود معقولة، فإذا اتبع المتعلم أساليب المذاكرة التي ينص عليها هذا الكتاب سيصل إلى مرحلة التمكن من المعلومات، ويفهم ويستوعب، ويمتلك القدرة على التصدي لأي سؤال ذلك لأن الدراسة تقتضي منا اتباع استراتيجيات معينة، إذا ما اتبعها الدارس وصل إلى مرحلة الإتقان، وأعمل ذهنه في سبيل حل لغز السؤال واتبع الطريق المنطقي في الوصول إلى الإجابة المستهدفة.

يبقى أن نقول إن من يلجأ إلى الغش في الامتحانات يضيع وقته الذي يقضيه في الدراسة سدى، فقد تنجح محاولاته مرة أو مرتين لكنه واقع في سوء عمله - ولاتنفع ساعة ندم.

فالقوانين لا ترحم كل من يضبط متلبساً بالغش، وقد تكون المحاولة الأخيرة له لأن الطرد من المؤسسة التعليمية وارد في هذه الحالة، وبدل أن يضيع وتضيق فرص تعلمه، يأخذ المبادرة في سبيل الإقلاع عن الدراسة نهائياً، ويندب حظه ويصبح طريد الشارع.

والذي يغش في الامتحان وإن تخرج من المؤسسة التعليمية سوف ينكشف أمره في الحياة العملية، ويشار إليه بالبنان أنه لا يفقه شيئاً مما تعلمه.

الكتاب الحالي يعلمك ويدربك على استراتيجيات الدراسة، وانجاز العمل، ويمضي معك خطوة خطوة في طريق بناء شخصية سوية لا تتأثر في ما يخافه البقية من الامتحان.

دار الكتاب الجامعي
العين - الإمارات العربية المتحدة
ص.ب: ١٦٩٨٣ - فاكس : ٧٥٤٢١٠٢
هاتف : ٧٥٥٤٨٤٥ - ٧٥٥٦٩١١ (٣) (٩٧١)



...versity Book House
...in -United Arab Emirates
...Box 16983 - Fax: 7542102
...971) (3) 7554845 - 7556911
...il: bookhous@emirates.net.ae Website:www.universitybookhouse.com

وكلاء التوزيع

- المكتبة الصولتية للتربية ت: ٤٩٣٠٩٨٩ الرياض - السعودية
- مكتبة دار الثقافة ت: ٤٦٤٦٣٦١ عمان - الأردن
- دار العلوم للنشر والتوزيع ت: ٥٧٦١٤٠٠ القاهرة - مصر
- دار العلم للملايين ت: ٣٠٦٦٦٦ بيروت - لبنان
- مكتبة الجامعة ت: ٩٤٦٥٨٣١ دولة الكويت